Salate



Bassermann





Peter Nikolay

Salate



Bassermann



Inhalt



Einleitung



Rezeptteil



Salatzutaten stellen sich vor

Blattsalate

Bataviasalat (1), rot oder grün, ist eine Züchtung aus Eisberg- und Kopfsalat. Er ist fest und saftig und sollte wie Kopfsalat behandelt werden.

Chicorée (2) sind die Sprossen der Zichorie, die im Dunkeln wachsen, damit die Blätter ihre helle Farbe behalten. Kommen sie mit Sonnenlicht in Berührung, werden sie grün. Auch roter Chicorée, Radicchio rosso, ist im Handel. Achten Sie beim Einkauf darauf, daß die Kolben keine braunen Stellen haben. Vor der Zubereitung sollte das bittere Herz kegelförmig herausgeschnitten werden.

Eichblattsalat (3) gibt es sowohl in roter als auch in grüner Farbe, die beide aus Frankreich zu uns gekommen sind. Kaufen Sie nach Möglichkeit kleine Köpfe.

Der **Eisbergsalat (4),** Eissalat oder Krachsalat, ist aus den USA zu uns gekommen und gehört mittlerweile zu den beliebtesten Salatsorten, da er sehr knackig ist. Die Köpfe sollten grundsätzlich fest und von gelbweißer Farbe sein. Eisbergsalat hält sich, im Gegensatz zu den meisten anderen Salatsorten, bedenkenlos einige Tage im Kühlschrank frisch.

Endiviensalat (5), auch Eskariol genannt, ist ein klassisch deutscher Salat mit breiten, gezahnten Blättern, die leicht bitter schmecken können. Er wurde schon von unseren Großmüttern im Herbst und Winter verarbeitet. Die Außenblätter sollten dunkelgrün und das Herz hellgelb sein. Am besten schmeckt er in feine Streifen geschnitten.

Feldsalat (6), auch Ackersalat genannt, wird überwiegend im Herbst oder Winter geerntet. Man unterscheidet die großblättrige, nicht so geschmackvolle Sorte und die kleinere Sorte, Rapunzel, mit zartem Nußaroma. Die Blätter sollten dunkelgrün und fest sein. Da Feldsalat meist sehr sandig ist, muß er sehr gründlich gewaschen werden.

Der **Friséesalat (7),** eine krause Endivie, ist ein grüngelber Kopfsalat, der aus Frankreich stammt und leicht herb schmeckt. Die Blätter sollten fein und zart sein und keine braunen Stellen aufweisen.

Der **Kopfsalat (8)** ist nach wie vor einer der beliebtesten Salatsorten. Doch wußten Sie schon, daß es auch roten Kopfsalat gibt? Achten Sie beim Einkauf auf feste geschlossene Köpfe. Diese Salatsorte ist mild und paßt daher zu allen Marinaden.



Der **Lollo Rosso (9)** ist ein grünroter, krauser Kopfsalat aus Italien mit mild-zartem Aroma. Achten Sie auch hier auf knackige und feste Köpfe.

Vom **Löwenzahn (10)** gibt es zwei Sorten: die grüne und die weiße. Die grüne Sorte ist fest und hart, man kann sie im Handel kaufen oder im Frühjahr die zarten Triebe auf ungedüngten Feldern selbst pflücken. Der gelbe Löwenzahn wird in Frankreich oder Italien kultiviert. Die Blätter schmecken feiner und milder als der selbstgepflückte Salat. Achten Sie bei beiden Sorten darauf, daß sie keine braunen Stellen aufweisen.

Nußsalat (11), auch Rauke Rucola, oder Roquette genannt, ist mit Rettich und Radieschen verwandt und schmeckt daher intensiv würzig. Die Blätter sollten fest und dunkelgrün sein. Nußsalat ist der Spitzenreiter unter den Feinschmeckersalaten und eignet sich besonders gut zum Mischen und zu feinen Fleischgerichten.

Pflücksalate (12) gibt es in vielen Variationen und Farben. Ihr Aroma ist meist herb. Sie eignen sich hervorragend zu Mischsalaten und sollten nach der Ernte möglichst schnell verarbeitet werden.

Der **Radicchio (13),** ebenfalls eine Salatpflanze der Zichorienfamilie, kam aus Italien zu uns. Er schmeckt angenehm herbbitter und eignet sich hervorragend für Mischsalate. Die Köpfe sollten fest und die Blätter rot-weiß sein.

Der **Römische Salat (14),** auch Römersalat, Lattich, Latuga, Bindesalat oder Romana genannt, ist wohl eine der knackigsten Sorten und zeichnet sich besonders durch seinen milden Eigengeschmack aus. Die Außenblätter sollten dunkelgrün und fest, die Innenblätter hellgelb sein.

Sauerampfer (15) kann man in feuchten Wiesen oder an Bachrändern wild pflücken, dabei sollten seine Blätter immer dunkelgrün sein. Heute ist er aus dem Kulturanbau im Handel. Durch seine feine Säure eignet er sich hervorragend für feine Mischsalate.

Spinat (16), der als Salat angeboten wird, wird jung gepflückt und ist deshalb kleiner als der normale Blattspinat. Die Blätter sollten keine braunen Stellen aufweisen, fest und dunkelgrün sein. Das Aroma ist mild und eignet sich sehr gut für Mischsalate. Entfernen Sie dicke Stiele.





Knollen- und Wurzelgemüse

Kohlrabi sollten nach Möglichkeit zartgrün gekauft werden. Die Blätter sollten fest und knackig sein. Wählen Sie kleinere Knollen, da große Kohlrabi meist holzig sind.

Möhren (Karotten) schmecken mild und süß und lassen sich herrlich mit vielen Salaten kombinieren. Die besten sind kleine Zuckermöhren mit ihrem Grün.

Petersiliewurzeln waren lange Zeit nur eine Suppenzutat. Heutzutage erfreut sich das Gemüse jedoch auch in der Salatküche größerer Beliebtheit. Wählen Sie feste und nicht zu große Wurzeln.

Radieschen, Verwandte des Rettichs, sind rund und rot, lang und weiß oder rot-weiß im Handel. Am Grün erkennen Sie oft die Frische.

Rettich ist wohl in Bayern die beliebteste Brotzeitzutat. Wichtig ist, daß Sie feste, knackige Rettiche kaufen.

Die **rote Bete** ist eine der vielseitigsten Wurzelgemüse und hat einen unverwechselbaren erdigen, kräftigen Geschmack. Roh oder gekocht findet sie auch in der feinen Küche ihre Liebhaber. Nach Möglichkeit sollten nur kleine feste Knollen mit Blättern verwendet werden.

Die **Sellerieknolle,** mit ihrem intensiv-würzigen Aroma, kann man roh oder gekocht für Salate verwenden. Kleinere Knollen haben einen feineren Geschmack. Mischen Sie Sellerie sofort mit etwas Zitronensaft oder Salatsauce, damit er sich nicht dunkel färbt.

Schwarzwurzeln haben ein ähnlich zartes Aroma wie Spargel. Sie werden deshalb in der Salatküche gerne zubereitet.

Die **Weiße Rübe** ist im Handel auch als Teltower Rübchen oder Navette bekannt. Die Knollen sollten noch frische grüne Blätter haben, da diese verwendet werden können.



Kohlgemüse

Neben dem bekannten weißen **Blumenkohl** ist heute eine grüne Variante auf dem Markt. Ich bevorzuge allerdings den weißen Blumenkohl, da er schmackhafter ist. Die Röschen sollten jedoch in beiden Fällen fest und fleckenlos sein. Man kann ihn roh, gekocht oder in eine Marinade eingelegt als Salat verwenden.

Brokkoli ist ein typisch italienisches Gemüse. Früher importiert, kommt er jedoch heute meist aus dem heimischen Anbau. Er sollte unbedingt eine dunkelgrüne Farbe haben und schmeckt am besten kurz blanchiert.

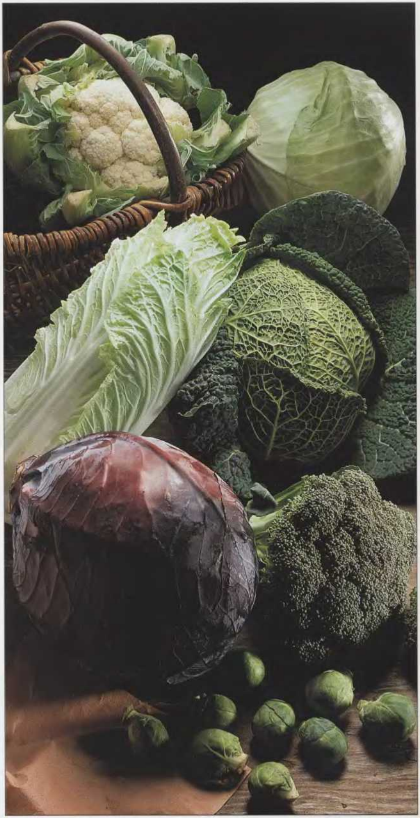
Chinakohl ist eine asiatische Kohlvariante. Seine Blätter sollten hellgrün sein und an den oberen Rändern nicht abknicken. Chinakohl ist zart und saftig, sein Geschmack ähnelt dem des Eisbergsalats. Beim Einkauf darauf achten, daß er keine braunen Flecken aufweist.

Rosenkohl ist ein Herbst- oder Wintergemüse, das nur gegart verarbeitet wird. Achten Sie auf feste, grüne Außenblätter.

Rotkohl ist ebenfalls ein Herbst- oder Wintergemüse, das man roh oder gekocht verwendet.

Weißkohl, eine typisch rustikale Salatzutat, erhält man fast das ganze Jahr über. Wählen Sie junge feste Köpfe mit zartgrünen Außenblättern. Die Blätter werden sehr fein geschnitten und können roh, aber auch gekocht als Salat verwendet werden.

Wirsing ist als Salat kaum bekannt, eignet sich jedoch sehr gut. Nehmen Sie nur junge und frische Wirsingköpfe für Salate, größere Köpfe haben einen zu strengen Eigengeschmack.



Fruchtgemüse und Co.

Die glänzenden **Auberginen** sollten beim Einkauf stets fest und fleckenlos sein. In Öl gebraten schmecken Auberginen am besten. Erst dann werden sie für Salat verwendet.

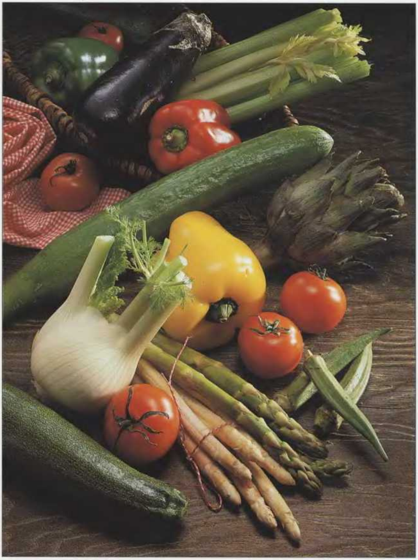
Okraschoten sind ein Gemüse, das aus dem Mittelmeerraum zu uns gekommen ist. Die Schoten sollten dunkelgrün, fest und klein sein. Okraschoten werden roh oder blanchiert für Salat verwendet.

Paprikaschoten sehen dekorativ aus und sind in drei Farbschattierungen erhältlich: rot, grün und gelb. Sie sollten eine glatte Oberfläche haben und fleckenlos sein. Geschmacklich besteht zwischen den drei Arten kein allzugroßer Unterschied, rote Paprikaschoten schmecken etwas süßlicher.

Die **Tomate** ist eine der am häufigsten verwendeten Salatzutaten. Angeboten werden Kirsch- oder Cocktailtomaten, Fleischtomaten, Roma- oder italienische Eiertomaten, Busch- oder Strauchtomaten und gewöhnliche Tomaten. Entscheidend ist jedoch nicht die Sorte, sondern die Qualität. Die besten Tomaten kommen aus Italien oder Frankreich und sollten immer dunkelrot und nicht zu fest sein.

Die **Artischocke** ist ein Distelgewächs und kommt meist aus dem Mittelmeerraum zu uns. Wählen Sie feste, geschlossene Artischocken, die fleckenlos sind. Eßbar sind die inneren zarten Blätter, Herzen und die Böden, jedoch immer gekocht.

Bleich- oder Staudensellerie hat den typischen Selleriegeschmack. Bevorzugen Sie die gelben Stangen, die zarter als die grünen sind. Die Blätter sollten ohne Flecken sein. Beim Putzen sollten Sie die Fäden von den äußeren Stangen abziehen.



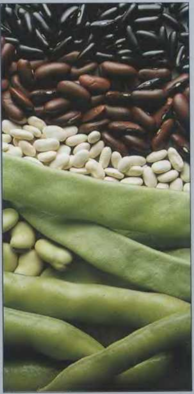
Fenchel ist aus Italien und Frankreich zu uns gekommen. Man erkennt seine Frische an den knackigen Stielen, das Kraut muß dunkelgrün sein. Die Knolle sollte nach Möglichkeit makellos weiß sein. Fenchel kann roh oder blanchiert die Grundlage eines Salats sein.

Spargel ist in weißen und mehreren grünen Sorten erhältlich. Die Stangen sollten knackig, fest und am Schnittende nicht ausgetrocknet sein. Spargel zählt zu den feinsten Gemüsen und kann sowohl roh als auch gekocht verwendet werden.

Salatgurken sollten dunkelgrün und fest sein. Für den Salat werden sie meist roh verwendet.

Die mit dem Kürbis verwandten **Zucchini** sollten beim Einkauf dunkelgrün, fest und ohne Flecken sein. Man kann sie roh oder gekocht verwenden. Da sie selbst wenig Eigengeschmack besitzen, können Zucchini vielseitig kombiniert werden.

Hülsenfrüchte



Bohnen sind in vielen Sorten auf dem Markt, so zum Beispiel die flache Butterbohne, die sich hervorragend als Salat zubereiten läßt (meine Lieblingsbohne!) oder die Keniabohne, eine exclusive Neuzüchtung mit gutem Aroma. Desweiteren ist die grüne Bohne und ihre Verwandte, die gelbe Wachsbohne, zu nennen. Dicke Bohnen schmecken frisch enthülst ebenfalls sehr delikat. Schnittbohnen werden kaum in feinen Salaten verwendet. Doch nicht nur frische Bohnen, sondern auch die getrockneten Samen sind in vielen Salaten zu finden. Weiße, schwarze, rote, grüne und bunte Bohnen sind erhältlich. Weichen Sie die Hülsenfrüchte vor dem Kochen immer ein. Sie sind dann nicht nur bekömmlicher, sondern Sie sparen auch Energie und Zeit. Für Salate ziehe ich übrigens größere Bohnensorten vor.



Erbsen schmecken am besten, wenn sie noch sehr klein sind. Sie sind dann zart und süß. Eine Delikatesse sind die Zuckererbsen oder Zuckerschoten. Hier wird die kleine, flache Hülse mit dem kaum entwickelten Samen gegessen.



Linsen gibt es ebenfalls in ganz unterschiedlichen Farben und Größen. Bei uns sind die braunen am häufigsten zu finden. Probieren Sie jedoch auch die viel kleineren grünen Puy-Linsen aus Südfrankreich und die roten, milden Linsen aus dem Orient.



Keimlinge aus Hülsenfrüchten oder Getreide sind nicht nur in der Naturküche beliebt, denn sie sind frisch, knackig und mit wenig Aufwand selbst zu ziehen. Linsen-, Erbsen- und Bohnensprossen sind wohl die bekanntesten, aber auch Alfalfa- (Luzerne), Rettich-, Weizen- und Sesamkeimlinge finden immer mehr Freunde. In letzter Zeit sind Sprossen abgepackt in Tüten oder Schälchen im Handel. Achten Sie dann darauf, daß die Spitzen noch schön weiß sind. Am frischesten sind hingegen selbstgezogene Sprossen. Man benötigt dazu lediglich eine Keimbox. Den gründlich gespülten Samen weicht man 8 bis 12 Stunden ein. Am nächsten Tag läßt man das Wasser ablaufen und spült die Samen nun zwei- bis dreimal täglich durch. Je nach Sprosse kann man nach zwei bis drei Tagen mit der Ernte beginnen. Individuelle Besonderheiten, die Sie beim Keimen beachten müssen, finden Sie auf den Samenpackungen. Verwenden Sie allerdings nur unbehandelte Samen aus Naturkostläden und Reformhäusern.





Die Zwiebelfamilie

Gemüsezwiebeln sind nicht so scharf und pikant wie die kleinen Zwiebelsorten, für feine Salate sind sie aber nicht so gut geeignet.

Lauch oder Porree sollte für Salate nur dann verwendet werden, wenn die Stangen noch jung und zart sind. Der Geschmack ist dann feiner.

Frühlingszwiebeln kann man roh oder blanchiert verwenden. Das Grün sollte jedoch frisch und ohne Flecken sein.

Schalotten gehören in jede feine Salatküche, da sie feiner und zurückhaltender würzen. Sie sollten fest und rund oder oval sein.

Beim Geschmack von **Knoblauch** scheiden sich die Geister. Aus der feinen Küche ist er jedoch nicht wegzudenken. Will man einen zu intensiven Geschmack vermeiden, sollte man nur jungen, frischen Knoblauch mit Grün verwenden. Besonders zu beachten ist, daß die Zehen fest und knackig sind.

Die **roten Zwiebeln** sind der schärfste Vertreter dieser Gemüsefamilie, man sollte sie nur wohldosiert verwenden.



Kräuter

Neben Petersilie, Schnittlauch und Dill sind heute eine Vielzahl von Kräutern auf jedem Wochenmarkt erhältlich. Die meisten eignen sich aber auch zum Selbstanbau im Garten oder im Herbst und Winter im Blumentopf auf der Fensterbank.

Basilikum (1) ist das klassiche Tomatengewürz, eignet sich aber auch für andere Gemüse und Speisen. Fein gehackt würzt es Saucen, Fleisch- und Fischgerichte aller Art. Es sollte aber immer im letzten Moment zugegeben werden, damit das gesamte Aroma erhalten bleibt.

Bohnenkraut (2) eignet sich kleingehackt am besten für Blatt- und Mischsalate, ist aber auch Bestandteil der provenzalischen Kräutermischung. Bei Bohnensalaten ist es unerläßlich.

Borretsch (3) oder Gurkenkraut ist das bekannteste Gurkengewürz. Die jungen, zart behaarten Blätter ergeben einen wohlschmeckenden, eigenständigen Salat, feingeschnitten sind sie aber auch in Mischsalaten gute Begleiter. Die dekorativen Blüten eignen sich besonders zur Garnitur, frisch gepflückt erinnert ihr Aroma leicht an das einer frisch geöffneten Auster.

Dill (4) ist ein stets willkommenes Kraut für Gurkensalat, Blumenkohl und Spargel. Es ist ein herrlicher Begleiter von Fisch und auch von Pilzgerichten. Benutzen Sie jedoch nur die fein gefiederten Blätter, nicht die Stiele.



Estragon (5) braucht viel Sonne, um sein Aroma zu entwickeln. Er eignet sich besonders für Gurken- und Zucchinisalate. Die Blätter werden dann fein geschnitten. Legt man ein paar Zweige in Weißweinessig, so geben diese ihr Aroma ab, und Sie haben das ganze Jahr hindurch einen feinwürzigen Essig zur Hand.

Kerbel (6) ist mit etwa einem Dutzend Sorten in ganz Europa und Nordafrika verbreitet. Er eignet sich mit seinem feinen, süßlichen Aroma für alle Salate und ist fester Bestandteil der Frankfurter grünen Sauce. Geben Sie Kerbel immer erst kurz vor dem Servieren an den Salat.

Bei **Kresse (7)** unterscheidet man drei verschiedene Sorten: die Brunnen- oder Bachkresse kauft man aus Züchtungen oder pflückt sie selbst. Sie eignet sich – wie auch die Kapuzinerkresse – für alle Mischsalate. Bei reichhaltiger Ausbeute ist sie jedoch auch solo ein Genuß. Die Blüten der Kapuzinerkresse sind sehr dekorativ und auch eßbar. Die Gartenkresse wird fast immer zusammen mit Tomaten und Blattsalaten verwendet. Sie können sie selbst ziehen oder auf kleinen Tabletts kaufen. Im Garten selbst angebaut, werden die Pflänzchen jedoch sehr viel größer.

Liebstöckel (8) hat ein süßlich-bitteres Aroma und eignet sich fein gehackt vorzüglich als Salat- und Suppengewürz. Allerdings gilt hier die Devise: Weniger ist mehr, da der Geschmack sonst sehr dominierend ist. Verwenden Sie ebenfalls nur die zarten, kleinen Blätter.

Auch **Majoran (9)** sollte als Gewürz nur sehr sparsam verwendet werden, es übertönt sonst jeden anderen Geschmack. Für Salate ist dieses Kraut kaum geeignet.



Petersilie (10) ist aus unseren Küchen nicht mehr wegzudenken. Die glattblättrige Petersilie ist geschmacksintensiver als die krause, die jedoch weitaus häufiger angeboten wird.

Minze (11) hat ein unverwechselbares Aroma und dient nur selten als Würzzutat bei Salaten.

Pimpinelle (12) hat einen feinen, nußartigen Geschmack und eignet sich besonders gut als Salatzugabe.

Rosmarin (13) ist ein typisches Kraut aus dem Mittelmeerraum, das seine herbe Würze fein geschnitten als Beigabe zu Salat- und Pilzgerichten entwickelt. Auch hier gilt jedoch: vorsichtig dosieren.

Salbei (14) mit seinen leicht behaarten, aromatischen Blättern ist bei uns noch ein ungewöhnlicher Zusatz in Salaten.

Schnittlauch (15) ist neben Petersilie das am häufigsten verwendete Kraut. Sein Aroma ist mild und würzig. Er kann reichlich Salaten und Gemüsen zugegeben werden.

Thymian (16), das meist verwendete Gewürz Frankreichs, dient als herzhafte Beigabe bei Bohnen-, Zucchini-, Tomaten- und Käsesalaten.

Zitronenmelisse (17) schmeckt intensiv nach Zitrone und eignet sich sehr gut zu Mischsalaten. Es sollte jedoch erst im letzten Moment einem Gericht zugegeben werden.



Essige und Öle

Bei der Herstellung von feinen Salaten empfehle ich dringend, daß eine frisch gerührte Vinaigrette oder ein selbst hergestelltes Dressing verwendet wird. Fertige Einheitssaucen übertönen den Eigengeschmack der Salatgemüse und verderben jeden Salat!
Zu Beginn der Salatzubereitung steht die Wahl der richtigen Essig- und Ölsorten. Das Angebot beim **Essig** ist sehr vielfältig, die besten Sorten kommen aus den Mittelmeerländern Italien, Frankreich oder Spanien.
Balsamessig (Aceto Balsamico) (1) aus Modena zeichnet sich durch seine Milde und sein unverkennbares Aroma aus. Er ist in jeder feinen Salatküche ein absolutes Muß. Ähnlich wie beim Wein, wird der Balsamessig auch als Jahrgangsessig angeboten. In hohem Alter ist er mit einem Spitzenrotwein aus dem Bordeaux vergleichbar, entsprechend ist dann natürlich auch der Preis.



Fruchtessige (2) geben dem Salat ein unverwechselbares Aroma. Himbeer-, Johannisbeer-, Kirsch-, Apfel-, Birnen- oder Holunderessig sind in Delikateßgeschäften oder auch vereinzelt in gut sortierten Supermärkten erhältlich. Die besten Sorten stammen aus Frankreich. Aber man kann die Essigsorten leicht selbst herstellen. Man fülle den gepreßten und gefilterten Fruchtsaft in ein Holz- oder Glasgefäß, setzt eine Essigmutter hinzu (erhältlich im Reformhaus), deckt das Gefäß mit einem Küchentuch ab, um einen Gärprozeß zu verhindern, und kann nach etwa 4 Wochen den Fruchtessig verwenden.
Zur fast unbegrenzten Lagerung wird er in Flaschen gefüllt und verkorkt.
Auf die gleiche Weise kann man aus guten Rot- oder Weißweinen selbst Essig herstellen. Allerdings sind hier auch qualitativ hochwertige Produkte im Handel. Bevorzugen Sie milde, italienische Sorten.

Honigessig (3) stammt urprünglich aus Asien. Viele chinesische Regionalgerichte sind ohne Honigessig kaum vorstellbar. Er zeichnet sich durch seine angenehme Säure und sein feines süßes Aroma aus. Im Handel findet man ihn vorwiegend in Feinkost- oder Delikateßgeschäften.

Kräuteressige (4) wie Estragon-, Rosmarin-, Dill-, Thymian-, Schalotten-, Salbei- oder Knoblauchessig, sollten im Fachhandel gekauft werden, wobei französische Sorten vorzuziehen sind. Aber auch diese Essige kann man auf einfache Weise selbst herstellen: Man füllt eine Flasche mit den jeweiligen Kräutern und gießt anschließend mit einem milden Weinessig auf. Fest verschlossen hat sich nach 4 Wochen das Kräuteraroma mit dem Essig verbunden.

Neben dem Essig ist das **Öl** die wichtigste Zutat für eine gute Salatsauce. Am Anfang reicht sicherlich ein geschmacksneutrales Pflanzenöl aus, Salatfeinschmecker sollten jedoch einige Sorten mehr im Hause haben. Achten Sie besonders auf Qualität, da sie die Bekömmlichkeit und den Geschmack stark beeinflußt. Ziehen Sie kalt gepreßte Pflanzenöle den raffinierten Ölen vor. **Soja-, Distel- (5), Maiskeim-, Sonnenblumen- oder Traubenkernöl** sollten auf jeden Fall in Ihrer Küche zu finden sein.
Ein gutes **Olivenöl (6)** ist ein Standbein der feinen Salatküche. Kaufen Sie nur Öl mit der Bezeichnung „Extra Vergine", möglichst in kleineren Flaschen, da es schnell ranzig werden kann.
Eine große Bedeutung in der feinen Küche haben darüber hinaus **Walnuß-, Haselnuß- (7), Mandel-, Sesam- (8), Trüffel-, Steinpilz- und Pinienkernöl.** Leider sind sie – wenn einmal geöffnet – nicht sehr lange haltbar, deshalb sparsam einkaufen. Verwenden Sie bei aromatisierten Ölen nur kleine Mengen, mischen Sie eventuell mit neutralen Pflanzenölen.

Als Grundlage meiner Salatmarinaden verwende ich vielfach verschiedene **Fonds.** Eine schnelle Hilfe bieten Fonds aus dem Glas, die es in verschiedenen Geschmacksrichtungen gibt. Die eigene Herstellung von Fonds ist zwar leicht, erfordert jedoch einen hohen Zeitaufwand. Daher empfehle ich, im Privathaushalt die Fonds auf Vorrat zuzubereiten. Verschlossen im Kühlschrank sind Fonds bis zu 2 Wochen haltbar. Sie lassen sich aber auch in kleinen Portionen einfrieren und bei Bedarf auftauen.
Die Basis der Fonds sind klein gehackte Knochen oder Karkassen von Geflügel und Fisch sowie einige Gemüse, Kräuter und Gewürze. Niemals sollte Salz zugefügt werden, denn durch das starke Einkochen entwickeln sich sämtliche Aromastoffe so stark, daß der Fond zum Schluß ungenießbar wäre. Achten Sie außerdem darauf, daß der Fond niemals stark kocht. Er wird dann trübe, die Eiweißstoffe werden herausgekocht und Geschmack und Aussehen negativ beeinflußt.

Kalbsfond

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Kochzeit: ca. 4½ Stunden

Sie benötigen für 1 Liter:
- 2 kg Kalbsknochen und rohe Kalbfleischreste
- 0,3 l trockenen Weißwein
- 2½ l Wasser
- 100 g Karotten, 100 g Zwiebeln
- 50 g Sellerie, 1 Stange Lauch
- 1 Zweig Thymian
- 5 g weiße Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 1 kleine Knoblauchzehe mit Schale
- 1 Petersilienwurzel oder -stengel

So wird's gemacht:
1. Die Knochen grob zerhacken, die Fleischreste zerkleinern, mit dem kalten Wasser und dem Wein bedecken und alles aufkochen.
2. Mit einer Schaumkelle abschäumen und die Hitze soweit herunterschalten, daß der Fond nur noch köchelt.
3. Das Gemüse putzen, waschen und zerkleinern, zum Fond geben und im offenen Topf bei kleiner Hitze etwa 4½ Stunden köcheln lassen.
4. Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen, den Fond durchpassieren, abkühlen lassen. Anschließend die erstarrte Fettschicht abheben.

Der Tip
Fonds mit anderen Geschmacksrichtungen sind in gleicher Weise herzustellen, z. B. Geflügel-, Wild- oder Champignonfond.

Cremige **Mayonnaisen** werden oft als Saucengrundlage für Gemüsesalate verwendet. Im Handel gibt es verschiedene Mayonnaisesorten, die aber nicht an den köstlichen Geschmack einer selbstzubereiteten Mayonnaise heranreichen. Probieren Sie doch einmal eine vorzügliche Mayonnaise nach dem untenstehenden Rezept.

Mayonnaise

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Sie benötigen für ca. 500 g:
- 3 frische Eigelbe
- 1 TL Weißwein- oder Apfelessig
- oder den Saft einer halben Zitrone
- ½ TL Dijonsenf
- Salz
- gemahlenen Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- ½ l Distel- oder Traubenkernöl

So wird's gemacht:
1. Die Eigelbe, den Essig oder den Zitronensaft, den Senf, wenig Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen oder den Schneebesen des elektrischen Handrührgerätes zu einer glatten cremigen Masse verrühren.
2. Dann das Öl tröpfchenweise gleichmäßig unterschlagen.

Der Tip
Die Eigelbe und das Öl sollen immer Zimmertemperatur haben, da die Mayonnaise sonst sehr leicht gerinnt. Ist dies doch einmal geschehen, geben Sie 1 Eßlöffel heißes Wasser in eine Schüssel und schlagen die Mayonnaise teelöffelweise mit dem Schneebesen unter.

Gewürze

Die Kunst, Gewürze wohl zu dosieren und zu kombinieren, macht wohl wesentlich eine Küche aus. Darüber hinaus kann man bei richtigem Einsatz von Gewürzen größtenteils auf Kochsalz verzichten. Allerdings hebt Salz den Geschmack der Speisen, so daß Sie eine Prise verwenden sollten. Geben Sie nach Möglichkeit jodiertem Meersalz den Vorzug.
Auf fertige Gewürzmischungen und -zubereitungen sollte ganz verzichtet werden, da fast alle zuviel Salz enthalten. Kaufen Sie Gewürze nur als ganze Körner, Wurzeln usw., und mahlen Sie sie bei Bedarf frisch. Erst dann entwickeln sie das volle Aroma.
Hier einige der wichtigsten Salatgewürze:



Der weiße **Pfeffer** ist die schärfste Pfefferart mit dem am wenigsten ausgeprägten Aroma. Er findet hauptsächlich für helle Saucen, Salate und Gemüse Verwendung. Der schwarze Peffer ist weniger scharf, hat aber ein kräftiges Aroma und eignet sich deshalb fast zu allen Salaten und Speisen. Wird in den Rezepten nicht ausdrücklich auf die Pfeffersorte hingewiesen, so verwende ich diesen Pfeffer.

Grüner Pfeffer sind die unreif geernteten Beeren des Pfefferstrauches und zeichnet sich durch ein mildes Aroma aus. Der Pfeffer kann bei fast allen Salaten und Speisen verwendet werden. Er ist eingelegt in Salzlake oder auch getrocknet erhältlich.
Der rosa Pfeffer ist fast ohne Schärfe, hat aber ein sehr feines und eigenes Aroma und ist daher in meiner Küche bereits unentbehrlich geworden.
Eine bunte Pfeffermischung ist für fast alle Salate und Gemüse geeignet, da durch die Würze ein interessanter Geschmack entsteht.



Piment oder Nelkenpfeffer ist in der feinen Salatküche nur sehr sparsam einzusetzen. Eventuell können einige Körner der Pfeffermischung zugesetzt werden.



Curry ist eine Gewürzmischung aus dem vorderen Orient. Je nach Landesteil, Hersteller und Herkunft variiert der Geschmack des Curry. In der Salatküche wird er für Reis-, Geflügel- oder Eiersalate verwendet.



Die **Ingwerwurzel** sollte nur sehr vorsichtig dosiert, frisch gerieben, verwendet werden, so zum Beispiel bei exotischen Bohnen-, Geflügel- oder Fruchtsalaten.



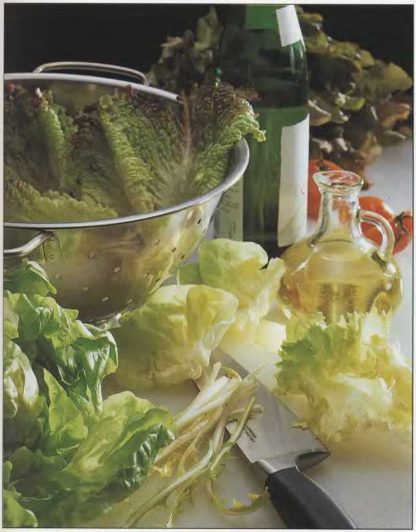
Die **Muskatnuß** ist ein vielseitig verwendbares Gewürz und manchmal das Tüpfelchen auf dem i. Bei Eiersalaten und Mayonnaisen ist es unverzichtbar.



Chili, sowohl die frische Schote, als auch die Gewürzsoße Tabasco, ist für fast alle Salate geeignet, aber bitte vorsichtig dosiert verwenden.

Salate – frisches Spiel der unbegrenzten Vielfalt

Die Möglichkeiten, einen Salat in ein Menü einzuplanen, sind sehr vielfältig. Er eignet sich als Vorspeise mit einem leichten Dressing, oder als kleiner Zwischengang. Auch als leichtes Hauptgericht an warmen Sommertagen oder zur Abendmahlzeit, erfreut er sich einer steigenden Beliebtheit. Selbst zum Käsedessert paßt ein kleiner Salat, beispielsweise ein Löwenzahn-Walnuß-Salat zu einem kräftigen Rotschmierenkäse. Den Möglichkeiten, Salat als Beilage zu reichen, sind fast keine Grenzen gesetzt. So kann man beispielsweise eine gebratene Forelle mit Kopf- oder Eissalat in Joghurtdressing oder mit einem warmen Kartoffelsalat servieren, ein Rindersteak mit Brunnenkresse in Vinaigrette, einen Tomatensalat zum gebratenen Geflügel, einen süßen Selleriesalat zum Wild oder zu Innereien Feldsalat in einer Vinaigrette. Zu gekochtem oder gedünstetem Fisch passen sehr gut helle Blattsalate, weil sie ein mildes Aroma haben. Allerdings sollte man stets darauf achten, daß der Salat als Beilage das Hauptgericht nicht übertönt.
Werden Salate als Vorspeise, Zwischen- oder Hauptgericht serviert, sollte ein frisches Weißbrot nicht fehlen. In meinem Restaurant kommt ein warmes Baguette in jedem Fall zum Salat auf den Tisch!



Salate in Vorbereitung

Blattsalate sollten direkt nach dem Kauf oder nach der Ernte geputzt und verwendet werden. Sollte es dennoch der Fall sein, daß der Salat bis zum Verzehr noch etwas lagern muß, dann decken sie ihn bitte mit Folie oder einem nassen Tuch ab und bewahren ihn im Gemüsefach des Kühlschranks auf.
Salate sollten immer nur frisch angemacht auf den Tisch kommen, das heißt, er wird erst kurz vor der Verwendung geschnitten, zerkleinert und mit dem Dressing gemischt.
Damit der Salat das Optimum an Vitaminen behält, sollte man schon beim Einkauf auf Frische und Qualität achten. Ziehen Sie den Wochenmarkt als Gemüselieferant den Supermärkten vor! Und achten Sie auf die Herkunft der Produkte. Blattsalate sollten aus heimischen Anbaugebieten stammen, Tomaten, Paprika und Auberginen sollten eher aus südlichen Ländern, wie Italien, Frankreich oder Spanien, kommen, da die südliche Sonne die Früchte besser reifen läßt. Und noch eins: Kaufen Sie Salate, Gemüse, Kräuter oder Früchte nach Möglichkeit niemals auf Vorrat, da mit jedem Tag Lagerung mehr die Qualität sinkt und Vitamine verlorengehen.

Wichtige Helfer in der Salateküche

Ein **Universalmesser,** mit dem Sie die Salatzutaten in Streifen, Stücke oder Scheiben schneiden können, sollte in der Salateküche nicht fehlen. Achten Sie darauf, daß die Klinge scharf ist, damit die Zutaten mühelos zerkleinert werden können und für Sie keine Verletzungsgefahr besteht.
Blattsalate dürfen nicht tropfnaß zur Salatsauce gegeben werden, da diese ansonsten fade und wäßrig schmeckt, und zudem der Salat die Sauce nicht annimmt. Lassen Sie den Salat in einem Sieb abtropfen. Sie können auch eine spezielle **Salatschleuder** verwenden, in der der Salat trockengeschleudert wird.
Mit dem handlichen **Sparschäler** können Sie die Schalen von Gemüse (z. B. Karotten oder Salatgurken) und von Früchten hauchdünn entfernen. Mit Hilfe eines speziellen **Spargelschälers** lassen sich die zarten Schalen dieses edlen Gemüses ganz unkompliziert abschälen.
Die Verwendung eines **Schneebesens** ist unerläßlich, wenn Sie cremige Salatsaucen lieben. Um eine perfekte Vinaigrette zu erhalten, verrühren Sie Salz, Zucker nach Geschmack und Essig so lange recht kräftig mit dem Schneebesen, bis sich alles gelöst hat. Dann rühren Sie nach und nach in kleinen Mengen das Öl dazu, bis eine sämige Sauce entsteht.
Ein **Gemüsehobel** oder eine **Rohkostreibe** mit ihren vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten erleichtern Ihnen die Arbeit, wenn bestimmte Gemüsesorten, beispielsweise Rotkraut oder Karotten in gleichmäßig große Stücke gehobelt oder geraspelt werden müssen.
Frische Kräuter verleihen jedem Salat seinen typischen Geschmack. Sie zu zerkleinern ist oft mühsam. Sie können sich die Arbeit erleichtern, indem Sie die frischen Kräuter durch eine **Kräutermühle** drehen. Zum Schneiden von Schnittlauch oder Kresse bietet sich eine **Küchenschere** an, die Sie ausschließlich zum Kräuterschneiden verwenden sollten.



Hinweise zu den Rezepten

- Jedes Rezept ist so ausgerichtet, daß die Menge als Hauptgericht für **4 Personen** ausreicht. Wenn Sie den Salat als Vorspeise oder als Beilage servieren möchten, halbieren Sie die Menge.

- Die **Mengenangaben für Salat, Gemüse und Obst** beziehen sich immer auf die ungeputzte Rohware. Sie können die Zutaten daher ganz einfach nach den im Rezept angegebenen Mengen einkaufen.



- Die bei jedem Rezept angegebene **Zubereitungszeit** beinhaltet sowohl die Vorbereitungszeit (waschen, putzen, schälen etc.) als auch eventuelle Garzeiten. Sonstige Zeiten, wie beispielsweise Marinierzeiten, sind extra ausgewiesen und müssen zur Zubereitungszeit hinzugerechnet werden. Alle Zeitangaben beruhen auf durchschnittlichen Erfahrungswerten.

- Wenn Sie keine der im Rezept genannten **speziellen Essig- oder Ölsorten** in Ihrem Haushalt haben, können Sie auch herkömmlichen Essig und ein geschmacksneutrales Öl verwenden. Bedenken Sie jedoch, daß der charakteristische Geschmack des Originalrezeptes dabei verlorengeht.



- In einigen Rezepten werden für die Marinade rohe **Eier** verwendet. Bitte verarbeiten Sie stets frische Eier, und vermeiden Sie längere Lagerzeiten des fertiggestellten Salates. So verhindern Sie eine Vermehrung der möglicherweise in den Eiern enthaltenen Salmonellen.

Abkürzungsverzeichnis

TL = Teelöffel
EL = Eßlöffel
g = Gramm
ml = Milliliter (1000 ml = 1 l)
l = Liter
ca. = zirka
°C = Grad Celsius





Blattsalate

Wenn Feinschmecker an Blattsalate denken, haben sie weit mehr im Sinn als den blaßgrünen, milden Salat, der Kopf an Kopf die Regale vieler Supermärkte füllt. Bunte neue, aber auch längst vergessene Sorten, von kräftig-knackig bis fein-mild, füllen auf den nächsten Seiten die Salatschüssel.



Kopfsalat in Dilljoghurt

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

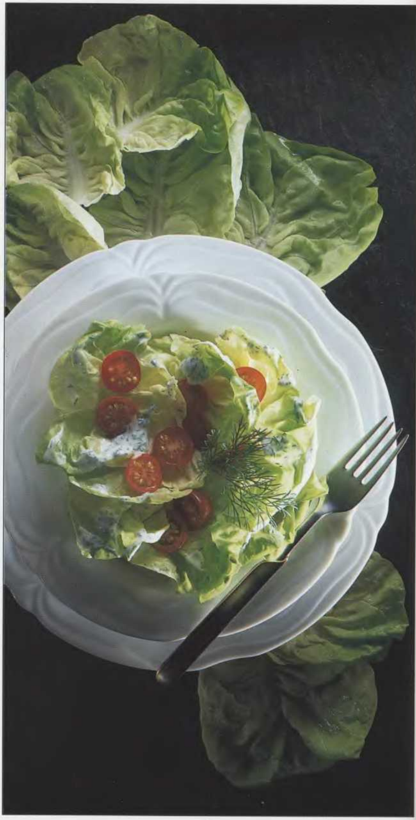
Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
150 g Joghurt
2 EL Crème fraîche
4 EL Sahne
1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch
Saft von 1 Zitrone
Salz
Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
2 kleine Kopfsalat
200 g Kirschtomaten

Zum Garnieren:
einige Dillzweige

So wird's gemacht:
1. Den Joghurt mit der Crème fraîche und der Sahne in einer Porzellanschüssel mit einem Schneebesen gut verrühren.
2. Den Dill und den Schnittlauch waschen, trockentupfen. Die Dillspitzen abzupfen, den Schnittlauch fein schneiden.
3. Den Zitronensaft und die Kräuter zur Marinade geben und diese mit Salz, Zucker und weißem Pfeffer abschmecken.
4. Den Kopfsalat putzen, nur die inneren, gelben Blätter verwenden. Diese in kaltem Wasser vorsichtig waschen, in der Salatschleuder trocknen.
5. Den Salat mit der Marinade vorsichtig mischen und auf tiefen Tellern anrichten.
6. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und auf dem Salat anrichten. Das Ganze mit den gewaschenen und abgezupften Dillspitzen garnieren.





Kopfsalatherzen mit Gartenkresse

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
150 g Joghurt
125 g Sahne
Saft von 1 Zitrone
1 Schale Gartenkresse
Salz
Zucker
rosa Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
3 kleine Köpfe Kopfsalat
2 Schalen Gartenkresse
4 Eier
2 Fleischtomaten

So wird's gemacht:

1. Den Joghurt, die Sahne und den Zitronensaft verrühren. Die Gartenkresse unter fließendem kalten Wasser abspülen, mit einer Schere vom Anzuchtmaterial abschneiden, fein hacken und unterrühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

2. Den Salat putzen, nur die gelben Blätter verwenden. Die Stiele aus den Blättern herausbrechen. Den geputzten Salat in kaltem Wasser vorsichtig waschen, in der Salatschleuder trockenschleudern.

3. Die Gartenkresse waschen, mit einer Schere vom Anzuchtmaterial schneiden und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Die Eier 5 Minuten kochen, in kaltem Wasser abschrecken und pellen. Die Eigelbe herauslösen und in Scheiben schneiden, die Eiweiße grob hacken.

5. Die Tomaten waschen, auf der Oberseite über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser etwa 20 Sekunden blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. Die Haut abziehen, die Stengelansätze herausschneiden und das Tomatenfleisch in Würfel schneiden.

6. Den Blattsalat vorsichtig mit der Marinade mischen und auf mittelgroßen Tellern anrichten, mit den Eiweißwürfeln bestreuen, die Eigelbscheiben auf dem Salat anordnen, die Tomatenwürfel darübergeben und das Ganze mit der Kresse garnieren.



Spinatsalat mit gerösteten Pinienkernen und Zitronenpilzen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

1/8 l Kalbsfond (S. 17)
4 Schalotten
1 Fleischtomate
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle
2 TL Sherryessig
4 EL Walnußöl

Für den Salat:

400 g Spinatblätter
1 Kopf Friséesalat
300 g Zitronen- oder Austernpilze
50 g Butter
100 g Pinienkerne
1 EL Walnußöl

So wird's gemacht:

1. Den Kalbsfond in einem Topf erhitzen. Die Schalotten schälen, fein hacken, dazugeben und etwa 2 Minuten kochen lassen, dann vom Ofen nehmen.

2. Die Tomate über Kreuz einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren. Anschließend im Eiswasser abschrecken und enthäuten. Das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden, zu dem Fond geben, würzen und mit Essig und Öl 1 Minute im Mixer pürieren.

3. Den Spinat verlesen, von den Stielen befreien. Die Blätter in kaltem Wasser mehrmals waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Den Friséesalat entblättern, nur die feinen gelben Innenblätter verwenden. Grobe Stiele entfernen. Den Salat in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb sorgfältig abtropfen lassen.

5. Die Pilze putzen, in kaltem Wasser mehrmals waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Die Butter erhitzen, die Pilze hineingeben und etwa 4 Minuten von allen Seiten braten.

6. Den Spinat und den Frisée in der Marinade mehrmals vorsichtig wenden und auf großen Tellern anrichten. Die gebratenen Pilze ringsherum anordnen.

Die Pinienkerne mit dem Walnußöl in eine heiße Pfanne geben, etwa 1 Minute rösten und über dem Salat verteilen.



Spinatsalat mit Bärlauch und Champignons

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
- 1 Fleischtomate
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamessig
- Salz
- Zucker
- bunten Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
- 400 g Spinatblätter
- 80 g Bärlauch (wilder Knoblauch)
- 250 g feste Steinchampignons
- 4 Schalotten
- 20 g Butter
- 80 g Weißbrot

So wird's gemacht:

1. Die Tomate waschen, über Kreuz einritzen und in kochendem Wasser 20 Sekunden blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken, den grünen Stengelansatz herausschneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

2. Die Tomatenwürfel mit den übrigen Zutaten für die Marinade in einen Mixbecher geben und etwa 30 Sekunden verquirlen und abschmecken.

3. Die Spinatblätter sorgfältig verlesen, die Stiele abschneiden. Die Blätter in kaltem Wasser waschen, trokkenschleudern oder auf einem Sieb abtropfen lassen.

4. Den Bärlauch waschen, mit einem Küchenpapier abtupfen, in feine Streifen schneiden.

5. Die Champignons putzen, die Stiele abschneiden. Die Pilze unter fließendem kalten Wasser kurz waschen und abtropfen lassen. In feine Scheiben schneiden.

6. Den Spinat, den Bärlauch und die Champignons mit der Marinade vermengen und auf mittelgroßen Tellern anrichten.

7. Die Schalotten schälen, in feine Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin goldbraun braten.

8. Das Weißbrot würfeln, zu den Schalotten geben, mehrmals in der Butter schwenken und alles zusammen über dem Salat verteilen.



Sommerlicher Pflücksalat mit Gartenkräutern und gerösteten Mandeln

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

- 2 EL Geflügelfond (S. 17)
- 1 EL Balsamessig
- 1 Eigelb
- 1 EL Mandelöl
- 2 EL Traubenkernöl
- weißen Pfeffer aus der Mühle
- Salz
- Zucker

Für den Salat:

- 400 g roten und weißen Pflücksalat
- 1 Bund Kerbel
- 1 Bund Schnittlauch
- 8 Blätter Basilikum
- 8 Blätter Zitronenmelisse
- 2 Blätter Liebstöckel
- 1 kleinen Bund glatte Petersilie

Zum Garnieren:

- 100 g gehobelte Mandeln
- 2 EL Butter
- 16 Kirschtomaten

So wird's gemacht:

1. Den Fond, den Essig und das Eigelb in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Das Öl nach und nach dazugeben und die Marinade mit weißem Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

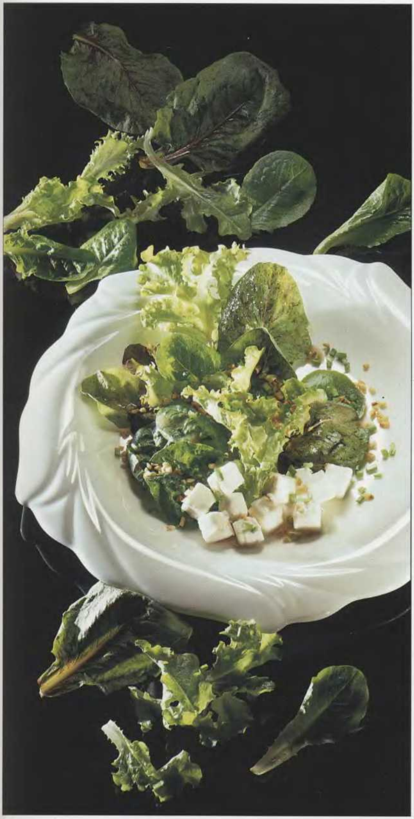
2. Den Salat verlesen, von den Stielen befreien, braune Stellen entfernen. Die Blätter in kaltem Wasser vorsichtig waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb gut abtropfen lassen.

3. Die Kräuter waschen und entstielen. Den Kerbel, den Basilikum, die Zitronenmelisse und den Liebstöckel etwas klein zupfen. Den Schnittlauch fein schneiden, die Petersilie grob hacken.

4. Die Mandeln in der Butter goldbraun rösten. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.

5. Den Salat und die Kräuter in die Marinade geben und vorsichtig vermischen.

6. Die Salate auf großen Tellern anrichten, mit den Tomatenhälften garnieren und mit den Mandeln bestreuen.



Bunter Pflücksalat mit Haselnüssen und Ziegenkäse

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
100 ml Traubensaft
1/2 TL Dijonsenf
1 EL Balsamessig
1 EL Haselnußöl
1 EL Walnußöl
2 EL Traubenkernöl
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
600 g Pflücksalat
100 g Haselnußkerne
200 g frischen Ziegenkäse
1 Bund Schnittlauch

So wird's gemacht:

1. Den Traubensaft, den Senf und den Essig in einem Mixbecher verrühren, dann das Öl nach und nach mit dem Mixstab dazurühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Salat putzen, auslesen, braune Stellen entfernen. In kaltem Wasser vorsichtig waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Haselnußkerne grob hacken.
4. Den Ziegenkäse entrinden, in 1 Zentimeter große Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne leicht erwärmen.
5. Den Schnittlauch waschen, fein schneiden und einen Teil über den Käse geben.
6. Den Salat mit der Marinade vorsichtig mischen und auf großen Tellern anrichten, mit den Haselnüssen und dem restlichen Schnittlauch bestreuen, die Käsewürfel ringsherum verteilen.

Eichblatt- und Nußsalat mit Weintrauben und roten Beten

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

2 Schalotten
100 ml Kalbsfond (S. 17)
1 TL Haselnußöl
je 2 EL Walnußöl- und Traubenkernöl
1 EL frisch gehackten Kerbel
1 TL milden Senf

Für den Salat:

100 g rote Bete
1 grünen Apfel
1 Kopf Eichblattsalat
200 g Nußsalat (Roquette, Rauke)
80 g Weintrauben

So wird's gemacht:

1. Die Schalotten schälen und fein hacken. Mit den restlichen Zutaten für die Marinade gut verrühren.
2. Die roten Bete waschen und mit der Schale in wenig Wasser 30 Minuten kochen. Anschließend schälen und die Knolle fein raspeln.
3. Den Apfel schälen und in feine Streifen schneiden.
4. Von der Marinade 4 Eßlöffel abnehmen und beiseite stellen.
5. Den Eichblatt- und den Nußsalat putzen. Die harten Außenblätter entfernen und die Strünke abschneiden. Die Blätter in kaltem Wasser waschen und trockenschleudern.
6. Die Salatblätter nach Sorten getrennt mit der Marinade vorsichtig mischen. Zuerst den Eichblatt-, darüber den Nußsalat anordnen.
7. Die Roten-Bete- und die Apfelstreifen mit der beiseite gestellten Marinade mischen, in der Mitte der Teller anrichten.
8. Die Weintrauben schälen, entkernen und halbieren und den Salat damit garnieren.
(auf dem Foto: oben)



Eichblattsalat mit Kapuzinerkresse und Gurkenvinaigrette

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Vinaigrette:
1 kleine Schlangengurke
1 TL Dijonsenf
2 EL Sherryessig
Salz
Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle
1/8 l Distelöl
2 Schalotten
1 Bund Schnittlauch
2 Dillzweige

Für den Salat:
1 Kopf Eichblattsalat
16 Kapuzinerkresseblätter
16 Kapuzinerkresseblüten

Zum Garnieren:
einige Dillzweige

So wird's gemacht:

1. Die Gurke schälen, die Hälfte in kleine Stücke schneiden und im Mixer etwa 30 Sekunden pürieren. Den Senf und den Essig dazugeben, nochmals kurz aufmixen und mit Salz, Zucker und weißem Pfeffer abschmecken.

2. Das Öl nach und nach untermixen und alles in eine Schüssel geben. Die Schalotten schälen, fein hacken und dazugeben. Den Dill und den Schnittlauch waschen, fein schneiden und ebenfalls dazugeben. Die restliche Gurke in feine Streifen schneiden, vorsichtig unter die Marinade heben und nochmals abschmecken.

3. Den Salat putzen, die harten Außenblätter und den Strunk entfernen. Die Blätter auseinanderteilen und in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Die Blätter vorsichtig durch die Vinaigrette ziehen und auf großen Tellern von innen nach außen anrichten.

5. Die Kapuzinerkresseblätter waschen und fein schneiden, den Salat damit bestreuen. Die Blüten vorsichtig waschen und auf dem Salat anordnen, mit den gewaschenen und trockengetupften Dillspitzen garnieren.
(auf dem Foto: unten)



Friséesalat mit Pinienkernen und Blutorangen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
4 Blutorangen
50 ml Blutorangensaft
1/2 TL Maisstärke
1/2 TL Zucker
1 TL Pinienkernöl
2 EL Traubenkernöl
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
2 kleine oder 1 großen Kopf Friséesalat
50 g Pinienkerne

Zum Garnieren:
1 Strauß Zitronenmelisse

So wird's gemacht:

1. Die Blutorangen mit einem Messer schälen, so daß das reine Fruchtfleisch ohne die weiße Haut übrigbleibt. Die Filets aus den Trennhäuten über einer Schüssel herausschneiden, den Saft auffangen und für die Salatsauce verwenden.
2. Die Maisstärke mit etwas Wasser glatt rühren. Den Orangensaft kurz aufkochen und mit der Stärke binden. Anschließend erkalten lassen.
3. Den Saft mit den restlichen Zutaten der Marinade in einem Mixbecher etwa 30 Sekunden schaumig schlagen und würzen.
4. Den Frisée putzen, nur die gelben Innenblätter verwenden. Die Stiele herausbrechen. Die Blätter waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Die Pinienkerne grob hacken. Die Zitronenmelisse waschen und trockentupfen.
6. Die Orangenfilets auf dem Tellerrand abwechselnd mit der Zitronenmelisse anrichten.
7. Den Salat vorsichtig unter die Marinade heben und in der Mitte des Tellers anrichten. Mit der restlichen Zitronenmelisse garnieren. (auf dem Foto unten: links)

Friséesalat mit Steinpilzen und Zucchini

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
Saft von 1 Zitrone
4 EL Walnußöl
1 Knoblauchzehe
1 Bund Kerbel
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle

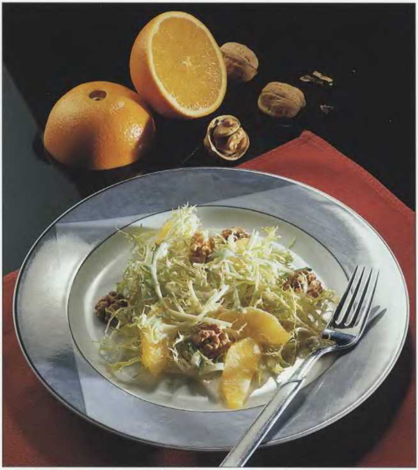
Für den Salat:
1 Kopf Friséesalat
250 g Zucchini
250 g frische Steinpilze

Zum Garnieren:
einige Kerbelblättchen



So wird's gemacht:

1. Den Zitronensaft in eine Porzellanschüssel geben und mit dem Öl verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und in die Marinade pressen.
2. Den Kerbel waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken und unter die Marinade rühren, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
3. Den Frisée putzen, nur die gelben Innenblätter verwenden. Die Stiele herausbrechen. Die Blätter in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini in feine Scheiben schneiden.
5. Die Steinpilze putzen, die Stiele abschneiden. Die Pilze unter fließendem Wasser waschen und mit einem Küchentuch abtupfen, in feine Scheiben schneiden.
6. Die Zucchini- und die Steinpilzscheiben mit etwas Marinade beträufeln und kurz ziehen lassen.
7. Den Frisée mit der restlichen Marinade mischen und auf großen Tellern anrichten. Die Zucchini und die Steinpilze ringsherum anordnen und mit den gezupften und gewaschenen Kerbelblättern garnieren.
(auf dem Foto links: rechts)



Friséesalat mit Roquefortsauce und Walnußkernen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
50 g Roquefort
Saft von 1 Orange
1 TL süßen Senf
1 EL Weißweinessig
5 EL Walnußöl
Salz
grünen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
2 Köpfe Friséesalat
2 Orangen
50 g Walnußkerne

So wird's gemacht:

1. Den Roquefort mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Orangensaft, dem Senf, dem Essig und dem Öl verrühren. Mit Salz und grünem Pfeffer abschmecken.
2. Den Salat putzen, die grünen Außenblätter entfernen. Den Strunk herausschneiden, die Blätter auseinandernehmen und zerrupfen. In kaltem Wasser gut waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Orangen mit einem Messer schälen, so daß nur das Fruchtfleisch übrigbleibt, die Filets aus den Trennhäuten herausschneiden.
4. Den Frisée und die Orangenfilets in die Marinade geben, vorsichtig unterheben und auf mittelgroßen Tellern anrichten. Mit den Walnußkernen bestreuen.
(auf dem Foto oben)

Chicorée in Vinaigrette

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Vinaigrette:
80 g Schalotten
100 ml Kalbsfond (S. 17)
3 EL Walnußöl
6 EL Traubenkernöl
2 EL Kirschessig
1 TL französischen Senf
Salz
Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
100 g weißen Chicorée
100 g roten Chicorée
100 g Nußsalat (Roquette, Rauke)
1 Kopf Lollo Rosso
einige Zweige Kerbel

So wird's gemacht:
1. Die Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und kurz blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Schalotten mit den restlichen Zutaten für die Marinade verrühren und diese mit den Gewürzen abschmecken.
3. Die Chicoréestauden putzen, den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden. Anschließend die Stauden in breite Streifen schneiden, in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder auf einem Sieb abtropfen lassen.
4. Den Nußsalat und den Lollo Rosso putzen, harte Stiele herausschneiden und die Salatblätter waschen, trockenschleudern oder auf einem Sieb abtropfen lassen.
5. Die Salatblätter mit der Vinaigrette mischen, auf Tellern anrichten. Mit den gewaschenen, abgezupften Kerbelblättchen garnieren.
(auf dem Foto: oben)

Chicorée mit Orangenfilets und Honigessigsauce

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Honigessigsauce:
1 EL hellen Honig
2 EL Honigessig
100 ml Orangensaft
4 EL Traubenkernöl
1 Spritzer Tabasco
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
8 kleine Stauden Chicorée
4 Orangen
100 g Sojabohnensprossen
30 g gehackte Pistazien

So wird's gemacht:
1. Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Chicoréestauden putzen, den bitteren Strunk keilförmig herausschneiden. Die Außenblätter abtrennen und für die Garnitur beiseite legen.
3. Die restlichen Stauden in feine Streifen schneiden, waschen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Die Orangen schälen, so daß die weiße Haut mit weggeschnitten wird. Anschließend die Filets aus den Trennhäuten schneiden.
5. Die Sojabohnensprossen kurz in kaltem Wasser waschen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen.
6. Die Chicoréeblätter mit der Marinade mischen und sternförmig auf Tellern anordnen. Die Streifen und die Sprossen mit der restlichen Marinade mischen und in der Mitte der Teller anrichten.
7. Den Salat mit den Orangenfilets und den Pistazien garnieren.
(auf dem Foto: Mitte)

Radicchio mit Paprikaschoten und Knoblauch

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
4 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig
80 g rote Zwiebeln
1/2 TL Senfpulver
Salz
schwarzen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
400 g Radicchio
300 g grüne Paprikaschoten
6 geräucherte Knoblauchzehen

Zum Garnieren:
einige Zweige Petersilie

So wird's gemacht:
1. Das Olivenöl mit dem Essig verrühren. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln, dazugeben und die Marinade anschließend mit den Gewürzen abschmecken.
2. Den Radicchio vom Strunk und den Außenblättern befreien, halbieren und in feine Streifen schneiden. Anschließend in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen, die weißen Innenwände entfernen und die Schoten in feine Streifen schneiden.
4. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.
5. Alle Zutaten in die Marinade geben und vorsichtig mischen. Auf mittelgroßen Tellern anrichten und mit den gewaschenen und abgezupften Petersilienblättern garnieren.
(auf dem Foto: unten)



Feldsalat mit Rote-Bete-Dressing und Ananas

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

100 g rote Bete
3 EL Milch, 100 g Joghurt
2 EL Himbeeressig
1/2 TL Dijonsenf
Salz, Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle

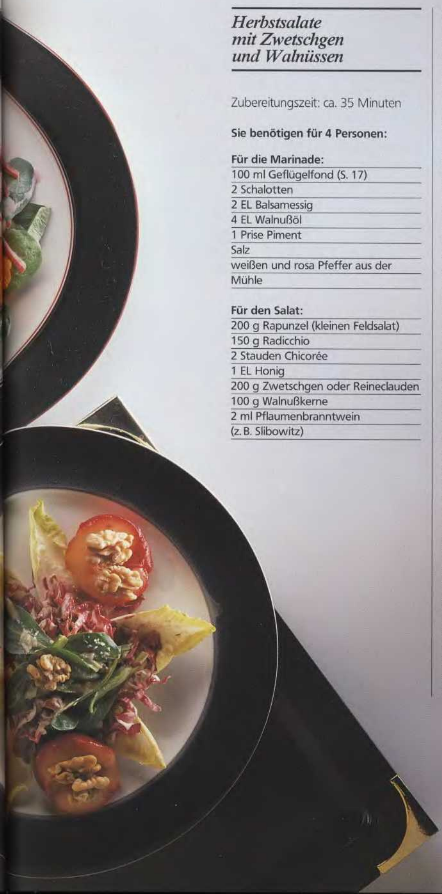
Für den Salat:

400 g Feldsalat
200 g frische Ananas
100 g rote Bete
8 Kapuzinerkresseblüten

So wird's gemacht:

1. Die roten Bete waschen, in Salzwasser etwa 30 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken, schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. In einem Mixbecher die Milch, den Joghurt und die Rote-Bete-Würfel etwa 20 Sekunden pürieren. Den Essig und den Senf dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken und alles miteinander verquirlen.
3. Von dem Feldsalat die Wurzelenden abschneiden, die Röschen einzeln unter fließendem kalten Wasser waschen, nochmals etwa 10 Minuten in kaltem Wasser stehen lassen, danach trockenschleudern.
4. Die Ananas schälen, vierteln, den Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden.
5. Die roten Bete waschen, schälen und in sehr feine Streifen hobeln.
6. Die Ananas- und die Rote-Bete-Streifen mit etwas Marinade mischen.
7. Den Feldsalat in die restliche Marinade geben, vorsichtig unterheben und auf großen Tellern anrichten. Die Ananas und die roten Bete darauf anordnen. Die Kapuzinerkresseblüten daraufsetzen.
(auf dem Foto: oben)





Herbstsalate mit Zwetschgen und Walnüssen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

100 ml Geflügelfond (S. 17)
2 Schalotten
2 EL Balsamessig
4 EL Walnußöl
1 Prise Piment
Salz
weißen und rosa Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

200 g Rapunzel (kleinen Feldsalat)
150 g Radicchio
2 Stauden Chicorée
1 EL Honig
200 g Zwetschgen oder Reineclauden
100 g Walnußkerne
2 ml Pflaumenbranntwein (z. B. Slibowitz)

So wird's gemacht:

1. Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen, die Schalotten schälen, fein hacken, in den Fond geben und 2 Minuten kochen.

2. Abkühlen lassen, bis der Fond handwarm ist, Essig und Öl hinzufügen und mit dem Mixstab etwa 30 Sekunden verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Rapunzel verlesen, die Wurzelenden abschneiden, die einzelnen Röschen unter fließendem kalten Wasser waschen und anschließend nochmals etwa 10 Minuten in kaltem Wasser stehen lassen.

4. Den Radicchio von Strunk und Außenblättern befreien und in feine Streifen schneiden. Die Salatstreifen in kaltem Wasser waschen, mit dem Rapunzel trockenschleudern oder auf einem Sieb abtropfen lassen.

5. Die Chicoréestauden von den Außenblättern befreien, die bitteren Strünke herausschneiden und die Stauden in die einzelnen Blätter teilen. Diese waschen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

6. Die Zwetschgen waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen und halbieren. Den Honig in einer Pfanne erhitzen, die Zwetschgen, die Walnußkerne und den Pflaumenbranntwein hinzufügen und 6 bis 8 Minuten dünsten. So lange abkühlen lassen, bis die Zwetschgen handwarm sind.

7. Die Chicoréeblätter durch die Marinade ziehen und sternförmig auf großen Tellern anrichten, den Rapunzel und den Radicchio mit der restlichen Marinade vermengen und in der Tellermitte anrichten. Die Zwetschgen und die Walnußkerne auf den Chicoréeblättern anordnen. (auf dem Foto: unten)

Rapunzelsalat mit heißen Schalotten und gebratenem Tiroler Speck

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

2 EL Traubenkernöl
3 EL Walnußöl
1 EL Balsamessig
1 EL Malzbier
Salz
Pfeffer aus der Mühle
20 g Walnußkerne

Für den Salat:

400 g Rapunzel (kleinen Feldsalat)
125 g Schalotten
100 g Tiroler Speck
100 ml Malzbier
2 EL Distelöl
10 g Zucker
1 TL Balsamessig

So wird's gemacht:

1. Das Traubenkernöl mit dem Walnußöl, dem Balsamessig und dem Malzbier in einer Porzellan- oder Metallschüssel gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Walnußkerne hacken und dazugeben.

2. Den Rapunzel verlesen, die Röschen einzeln unter fließendem Wasser waschen, anschließend 10 Minuten in kaltes Wasser legen. Die Röschen trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.

3. Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Speck in hauchdünne Scheiben schneiden.

4. Das Distelöl erhitzen, die Schalotten darin goldbraun braten. Den Zucker dazugeben und schmelzen lassen. Das Malzbier und den Essig dazugeben und das Ganze auf ein Fünftel einkochen lassen. Erst dann pfeffern und salzen.

5. Den Speck in einer Pfanne goldbraun ausbraten und bereitstellen.

6. Den Rapunzel in die Marinade geben und vorsichtig unterheben.

7. Die Schalotten auf 4 Tellern in der Mitte verteilen, den Rapunzel darübergeben und den heißen Speck darauf anordnen.



Feldsalat mit Kartoffeln und Eiern

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
- 1/8 l Kalbsfond (S. 17)
- 4 Schalotten
- Salz
- weißen Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Balsamessig
- 3 EL Walnußöl

Für den Salat:
- 400 g Feldsalat
- 250 g Kartoffeln
- 4 Eier
- 50 g mageren Speck
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter

So wird's gemacht:

1. Kalbsfond in einen Topf geben und erhitzen. Die Schalotten schälen, fein schneiden und dazugeben. Kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Essig und das Öl nach und nach dazugeben und mit dem Mixstab verrühren.

3. Den Feldsalat verlesen, die Wurzelenden abschneiden und die Röschen einzeln vorsichtig waschen. Anschließend 10 Minuten in kaltem Wasser stehen lassen. Trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Die Kartoffeln abbürsten und mit der Schale gar kochen. Die Eier in Wasser hart kochen. Den Speck in feine Streifen schneiden.

5. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Erst den Speck, dann die Zwiebelringe in der Butter braten.

6. Die Kartoffeln schälen, noch heiß durch eine Presse drücken und auf 4 mittelgroßen Tellern verteilen. Die Eier pellen und fein hacken.

7. Den Feldsalat in die Marinade geben und vorsichtig wenden, anschließend sofort auf dem Kartoffelpüree anrichten. Mit dem Speck, dem gehackten Ei und den gebratenen Zwiebelringen garnieren.





Salate aus Knollen- und Wurzelgemüse

Möhren, Sellerie und rote Bete sind klassische Vertreter der Wurzelgemüse, die so wandlungsfähig sind, daß sie, roh oder kurz blanchiert und mit vielen anderen Salatgemüsen kombiniert, Anlaß zu neuen Kreationen geben.





Kohlrabisalat mit Walnüssen und Birnen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

- 100 g Kohlrabi, in Stücken
- 4 EL Milch, Salz
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Spritzer Tabasco
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuß
- Zucker
- weißen Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Walnußöl

Für den Salat:

- 4 mittelgroße Kohlrabi
- 2 feste Birnen
- 100 g Walnußkerne

Zum Garnieren:

- 1 Kopf Radicchio
- einige Zweige Kerbel

So wird's gemacht:

1. Die Kohlrabistücke mit der Milch und 1 Prise Salz zugedeckt 2 Minuten kochen. Das Ganze in einen Mixbecher geben, die Crème fraîche dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken und mit dem Mixstab pürieren, das Öl nach und nach dazuquirlen.

2. Die Kohlrabi waschen, schälen und mit einem kleinen Messer aushöhlen. Das Kohlrabifruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, mit drei Vierteln der Marinade begießen und mischen.

3. Die Birnen schälen, vierteln, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit den Kohlrabiwürfeln mischen.

4. Die ausgehöhlten Kohlrabi in 1 Liter kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

5. Einige Walnußkerne grob hacken und zu dem Salat geben.



Kohlrabisalat mit Erbsensprossen und Zuckerschoten

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

2 EL Geflügelfond (S. 17)
2 EL Kirschessig
Salz
Zucker
rosa Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Tabasco
3 EL Nußöl
2 EL Traubenkernöl
1 EL frisch gehackte Petersilie

Für den Salat:

4 junge kleine Kohlrabi
200 g Zuckerschoten
Salz
Zucker
20 g Butter
200 g Erbsensprossen

Zum Garnieren:

einige Korianderblätter

So wird's gemacht:

1. Den Geflügelfond mit dem Essig in einen Mixbecher geben, mit den Gewürzen abschmecken und das Öl nach und nach mit dem Mixstab unterquirlen. Die gehackte Petersilie unterrühren.

2. Die Kohlrabi waschen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. In eine Porzellanschüssel füllen und mit einem Teil der Marinade mischen.

3. Die Zuckerschoten putzen, eventuelle Fäden herausziehen und die Schoten waschen. ¼ Liter Wasser mit etwas Salz, Zucker und Butter aufkochen. Die Zuckerschoten darin 3 bis 5 Minuten bißfest kochen, herausnehmen, mit einem Küchenpapier abtupfen und abkühlen lassen.

4. Die Zuckerschoten auf großen Tellern sternförmig anordnen und mit etwas Marinade beträufeln.

5. Die Erbsensprossen waschen, abtropfen lassen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Die Sprossen zu dem Kohlrabi geben, mit der restlichen Marinade mischen. Den Salat in der Tellermitte anrichten und mit den Korianderblättern garnieren.

6. Den Radicchio putzen, den Strunk herausschneiden. Die Blätter in feine Streifen schneiden, in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.

7. Die Radicchiostreifen durch die restliche Marinade ziehen und auf tiefen Tellern anrichten. Die ausgehöhlten Kohlrabi begradigen, damit sie besser stehen. Auf den Radicchio setzen, mit dem Salat füllen und mit den restlichen Walnußkernen und den gewaschenen und gezupften Kerbelblättern garnieren.



Karottensalat mit Äpfeln, Meerrettich und Spinat

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
125 g Crème fraîche
2 EL Milch
Saft von 1 Zitrone
1 Bund Schnittlauch
Salz
Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle
20 g frischen geriebenen Meerrettich

Für den Salat:
500 g junge Karotten
2 grüne Äpfel
200 g Blattspinat
¼ Stange frischen Meerrettich

So wird's gemacht:

1. Die Crème fraîche, die Milch und den Zitronensaft mit einem Schneebesen verrühren. Den Schnittlauch waschen, fein schneiden, mit Salz, Zucker und Pfeffer und dem geriebenen Meerrettich zu der Sauce geben.

2. Die Karotten waschen, schälen, sehr fein hobeln. Einen Teil der Marinade darübergeben und alles vorsichtig mischen.

3. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Apfelstreifen zu den Karotten geben und nochmals mischen.

4. Den Spinat verlesen, waschen, die Stiele entfernen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen. Die Blätter einzeln durch die restliche Marinade ziehen und auf großen Tellern anordnen. Den Karottensalat in der Mitte anrichten.

5. Den Meerrettich waschen, schälen und mit einem Messer feine Stücke über den Salat schaben.
(auf dem Foto: oben)





Karottensalat mit Walnußkernen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
- 250 g Sahne
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Honig
- Salz
- 1 Spritzer Tabasco

Für den Salat:
- 600 g Karotten
- 150 g Staudensellerie
- 150 g Walnußkerne

Zum Garnieren:
- 1 Kopfsalat
- einige Erdbeeren

So wird's gemacht:

1. Die Sahne in eine Schüssel geben, mit dem Zitronensaft verrühren. Den Honig dazugeben, glattrühren und mit Salz und einem Spritzer Tabasco abschmecken.

2. Die Karotten schälen, waschen und in ganz feine Streifen schneiden. Den Staudensellerie waschen, abziehen und in feine Streifen schneiden. Staudensellerie und Karotten in die Marinade geben und unterheben. Die Hälfte der Walnußkerne fein hacken und ebenfalls unter die Marinade heben.

3. Den Kopfsalat putzen, die Außenblätter entfernen, die restlichen Blätter auseinandertrennen, in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Den Salat auf großen Tellern anrichten, darauf den Karottensalat geben und mit Walnußkernen und den gewaschenen, in feine Scheiben geschnittenen Erdbeeren garnieren. (auf dem Foto: unten)



Selleriesalat mit roten Beten

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
2 hart gekochte Eier
2 Eigelb
2 EL Birnenessig
3 EL Traubenkernöl
1 EL Walnußöl
20 g Walnußkerne
Salz
weißen oder rosa Pfeffer
aus der Mühle
etwas Zucker

Für den Salat:
400 g Knollensellerie
2 kleine roten Bete (ca. 400 g)
1 Birne
Saft von ½ Zitrone
80 g Walnußkerne
1 Bund Koriandergrün

So wird's gemacht:
1. Die gekochten Eier pellen und durch ein Sieb streichen, die rohen Eigelbe dazugeben und alles mischen. Nach und nach den Essig und das Öl darunterrühren.
2. Die Walnüsse grob hacken, zur Marinade geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Den Sellerie schälen und in feine Streifen schneiden. In kochendem Wasser etwa 20 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
4. Die roten Beten waschen, mit der Schale in wenig Wasser weich kochen. Die Haut abziehen und die roten Beten in Scheiben schneiden.
5. Die Birne schälen, in Streifen schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln.
6. Die Sellerie- und die Birnenstreifen in die Marinade geben, mischen und 10 Minuten ziehen lassen.
7. Die Roten-Bete-Scheiben auf Tellern auslegen, den Selleriesalat daraufsetzen, mit den Walnüssen und Korianderblättern garnieren.

Feiner Selleriesalat mit Äpfeln und Paprikaschoten

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für den Salat:
250 g Knollensellerie
2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
4 kleine grüne Äpfel
Saft von ½ Zitrone

Für das Dressing:
⅛ l Mayonnaise (S. 17)
2 EL geschlagene Sahne
1 TL Honig
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zum Garnieren:
einige Kopfsalatblätter
12 Walnußkerne

So wird's gemacht:
1. Den Knollensellerie putzen, schälen und in feine Streifen schneiden.
2. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und die Hälften in dünne Streifen schneiden.
3. Die Sellerie- und die Paprikaschotenstreifen getrennt etwa 30 Sekunden blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
4. Die Äpfel waschen, entkernen und fein schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.
5. Knollensellerie, Paprikaschoten und Äpfel mischen.
6. Die Mayonnaise, die Sahne und den Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Salatzutaten geben und mischen.
7. Den Salat auf Kopfsalatblättern anrichten und mit den Walnußkernen garnieren.
(auf dem Foto rechts: oben)

Sellerie-Kartoffel-Salat mit Rote-Bete-Dressing

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
Marinierzeit: ca. 15 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

80 g rote Bete
¼ l Kalbsfond (S. 17)
1 TL Johannisbeeressig
1 EL Apfelmostessig
Salz
Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle
⅛ l Erdnußöl

Für den Salat:

800 g festkochende Kartoffeln
1 kleinen Knollensellerie (ca. 350 g)
2 Stangen Porree

So wird's gemacht:

1. Die roten Beten waschen, etwa 35 Minuten kochen. Die Haut abziehen, die Knolle in Stücke schneiden und in einen Mixer geben.

2. Den Kalbsfond und den Essig dazugeben, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und etwa 1 Minute pürieren. Das Öl nach und nach dazugeben und nochmals abschmecken.

3. Die Kartoffeln waschen, in wenig Wasser gar kochen. Anschließend pellen und abkühlen lassen.

4. Den Sellerie waschen und in wenig Wasser bißfest kochen. Anschließend schälen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln und den Sellerie in mittelgroße Würfel schneiden.

5. Den Porree von den Außenblättern befreien, das feste Grün entfernen. Die restliche Stange in mittelgroße Ringe schneiden und kräftig waschen. In sprudelndem Salzwasser etwa 45 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen, dann ebenfalls zu den Kartoffeln geben.

6. Die Marinade über den Salat gießen und alles mehrmals wenden. Etwa 15 Minuten ruhen lassen und den Salat nochmals abschmecken.
(auf dem Foto: unten)



Rote-Bete-Salat mit Orangenfilets und grünem Paprika

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
⅛ l Orangensaft
2 Eigelb
4 EL Walnußöl
2 EL Balsamessig
½ TL Senfpulver
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
400 g rote Bete
400 g grüne Paprikaschoten
4 Orangen
16 Blätter Basilikum

So wird's gemacht:

1. Den Orangensaft mit allen Zutaten für die Marinade in einen Mixbecher geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 45 Sekunden kräftig verquirlen.
2. Die roten Bete waschen, schälen, in feine Streifen hobeln und mit etwas Marinade mischen.
3. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Zu den roten Beten geben und wiederum mit etwas Marinade mischen.
4. Die Orangen gründlich schälen, so daß die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Die Orangenfilets aus den Trennhäuten schneiden.
5. Den Salat auf mittelgroßen Tellern anrichten, die Orangenfilets ringsherum anordnen und mit den gewaschenen Basilikumblättern garnieren.
(auf dem Foto: links)

Rote Bete mit Ananas und Frischkäse

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
200 g Frischkäse
⅛ l Ananassaft
Saft von 1 Zitrone
Salz, weißen Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Tabasco

Für den Salat:
400 g rote Bete
1 frische mittelgroße Ananas
(ca. 1000 g)
1 Kopf Eisbergsalat

So wird's gemacht:

1. Den Frischkäse in eine Porzellanschüssel geben, mit dem Schneebesen glattrühren, den Ananassaft kräftig unterrühren. Den Zitronensaft unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.
2. Die roten Bete waschen und in etwa 35 Minuten mit Salzwasser bedeckt bißfest kochen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann schälen, vierteln und in feine Scheiben schneiden.
3. Die Ananas waschen, schälen, vierteln, den holzigen Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden.
4. Den Eisbergsalat vierteln, den Strunk herausschneiden, den Kopf in feine Streifen schneiden. Diese in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Den Salat mit der Hälfte der Marinade mischen und auf großen Tellern anrichten.
6. Die roten Bete und die Ananasscheiben mit der restlichen Marinade mischen und auf dem geschnittenen Eisbergsalat dekorativ plazieren.
(auf dem Foto: Mitte)



Rote-Bete-Salat mit Champignons

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
4 EL Kalbsfond (S. 17)
2 EL Himbeeressig
1 TL Dijonsenf
Salz, Zucker
weißen und roten Pfeffer aus der Mühle
6 EL Traubenkernöl



Für den Salat:

600 g rote Bete
400 g frische Champignons
1 Kopf Eichblattsalat
1 grünen Apfel

So wird's gemacht:

1. Den Kalbsfond, den Essig und den Senf in einer Porzellanschüssel mit dem Schneebesen verrühren, mit Salz, Zucker, Pfeffer abschmecken, dann das Öl nach und nach unterrühren.

2. Die roten Bete waschen, in Salzwasser in etwa 35 Minuten bißfest kochen, herausnehmen und abkühlen lassen.

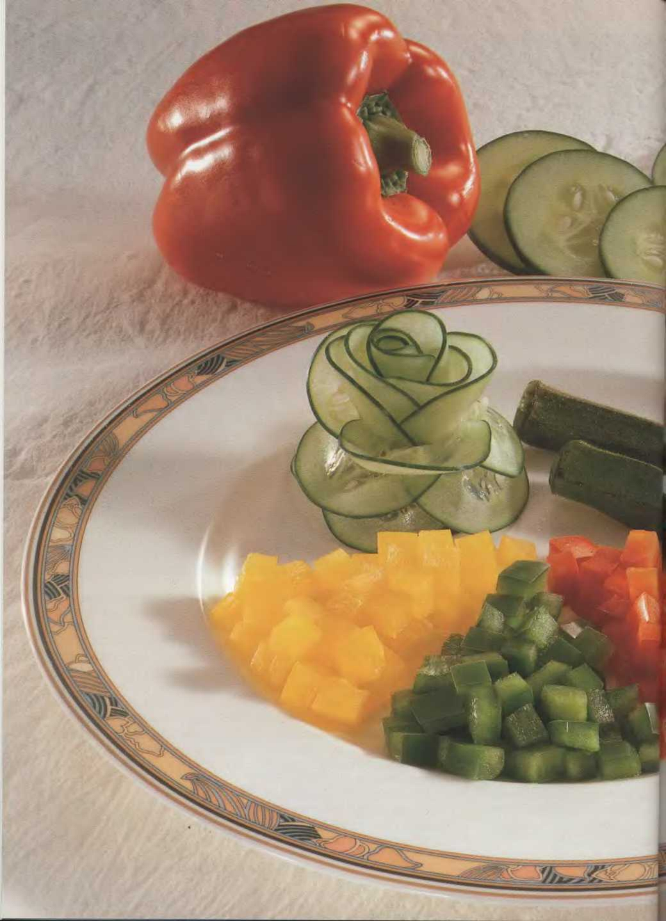
3. Anschließend die roten Bete schälen, in feine Scheiben schneiden und mit einem Teil der Marinade begießen.

4. Den Eichblattsalat putzen, den Strunk und die Außenblätter entfernen. Die Innenblätter in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.

5. Die Champignons putzen, unter fließendem kalten Wasser kurz waschen und mit einem Küchentuch trockentupfen. Die Pilze in feine Scheiben schneiden, zu den roten Beten geben und nochmals mit etwas Marinade begießen und vermengen. Einige Scheiben für die Garnitur beiseite stellen. Den Apfel waschen, schälen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

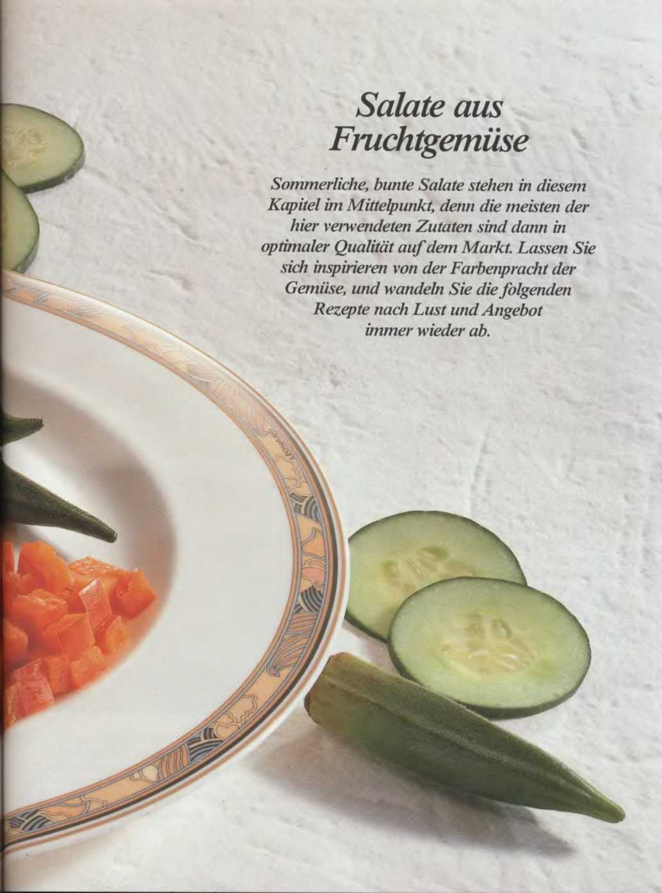
6. Den Eichblattsalat mit der restlichen Marinade mischen und auf großen Tellern von innen nach außen anordnen. Den Rote-Bete-Salat in der Mitte anrichten. Die Apfelstreifen über dem Salat verteilen und mit den restlichen Champignonscheiben garnieren.

(auf dem Foto: rechts)



Salate aus Fruchtgemüse

Sommerliche, bunte Salate stehen in diesem Kapitel im Mittelpunkt, denn die meisten der hier verwendeten Zutaten sind dann in optimaler Qualität auf dem Markt. Lassen Sie sich inspirieren von der Farbenpracht der Gemüse, und wandeln Sie die folgenden Rezepte nach Lust und Angebot immer wieder ab.



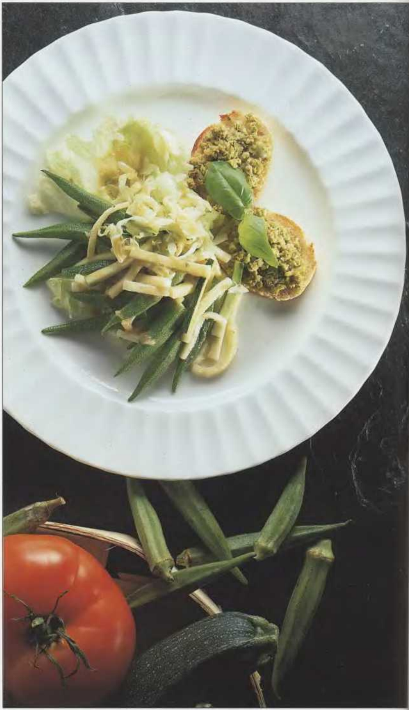
Okra-Zucchini-Salat mit Olivencroûtons

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
1 Fleischtomate
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle
2 EL Balsamessig
2 EL kalt gepreßtes Olivenöl
2 EL Traubenkernöl
8 Blättchen Oregano
1 Knoblauchzehe

Für den Salat:
300 g Okraschoten
300 g Zucchini
⅛ l kalt gepreßtes Olivenöl
1 kleinen Kopf Eisbergsalat
1 kleine Stange Weißbrot oder Baguette
1 kleines Glas grünes Olivenpüree
einige Blätter Basilikum



So wird's gemacht:
1. Die Tomate waschen, vierteln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einen Mixbecher geben. Den Balsamessig dazugeben und etwa 1 Minute mixen. Dann das Öl und die Oreganoblätter nach und nach dazugeben und alles glatt pürieren. Anschließend in ein Sieb geben und passieren. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und dazugeben.
2. Die Okraschoten waschen und halbieren. Die Zucchini waschen, in etwa 5 Zentimeter große Stücke und dann in mittelgroße Stifte schneiden.
3. Das Olivenöl erhitzen. Zuerst die Okraschoten etwa 1½ Minuten darin dünsten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Nun die Zucchinistücke ebenfalls 1½ Minuten darin dünsten.
4. Den Eisbergsalat putzen, die Außenblätter entfernen. Den Salat in feine Streifen schneiden. In kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen. Den Salat ebenfalls zu der Marinade geben und vorsichtig wenden.
5. Das Weißbrot in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenpüree bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei höchster Stufe überbacken.
6. Den Salat auf großen Tellern anrichten, die Croûtons ringsherum verteilen und mit den gewaschenen Basilikumblättchen garnieren.



Okrasalat mit Tomaten und Knoblauchsauce

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
4 EL Crème fraîche
2 EL Milch
Saft von 1 Zitrone
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Schnittlauch
4 Knoblauchzehen

Für den Salat:
400 g Okraschoten
400 g Fleischtomaten
200 g Linsensprossen
1 Zweig Oregano

So wird's gemacht:

1. Die Crème fraîche mit der Milch und dem Zitronensaft in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, fein schneiden. Den Knoblauch schälen, fein hacken und alles miteinander verrühren.

2. Die Okraschoten waschen, den Stiel entfernen, in etwa 1½ Liter kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Okraschoten in etwa 3 Zentimeter große Stücke schneiden.

3. Die Tomaten waschen, über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser 20 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, die Stengelansätze herausschneiden und das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden.

4. Die Okrastücke und die Tomatenwürfel in die Marinade geben und vorsichtig mischen.

5. Die Linsensprossen in kaltem Wasser waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen und mit einem Küchenpapier trockentupfen.

6. Den Salat auf mittelgroßen Tellern anrichten, mit den Linsensprossen bestreuen und mit den gewaschenen Oreganoblättchen garnieren.

Zucchinisalat mit Schafskäse

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
einige Zweige Thymian
1 Bund Schnittlauch
½ Bund Dill
2 EL Tomatensaft
1 TL Dijonsenf
2 EL italienischen Weißweinessig
Salz
Zucker
grünen Pfeffer aus der Mühle
5 EL Traubenkernöl
1 EL Olivenöl

Für den Salat:
200 g Fleischtomaten
200 g grüne Paprikaschoten
300 g Zucchini
2 Frühlingszwiebeln
10 Oliven
150 g festen Schafskäse

So wird's gemacht:

1. Die Kräuter waschen und trokkentupfen. Die Dillspitzen und die Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Alle Kräuter fein hacken.
2. Den Tomatensaft und den Senf in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen verrühren und mit Essig, Salz, Zucker und grünem Pfeffer abschmecken.
3. Das Öl mit dem Schneebesen kräftig unterrühren, damit sich die Marinade gut verbindet. Danach die Kräuter hineingeben und nun die Sauce nochmals nach Bedarf abschmecken.
4. Die Tomaten waschen, über Kreuz einritzen, etwa 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren und dann in kaltem Wasser abschrecken. Danach die Haut abziehen, die Tomaten achteln und entkernen.
5. Die Paprikaschoten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Trennwände herausschneiden. Die Paprikaschoten waschen und in feine Streifen schneiden.
6. Die Zucchini waschen, die Stiele entfernen und die Zucchini in feine Scheiben schneiden.
7. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Oliven entkernen und vierteln.
8. Die Zucchinischeiben, die Tomatenachtel, die Paprikastreifen und die Frühlingszwiebelringe in die Marinade geben und vorsichtig unterheben.
9. Den Salat in einer flachen Schüssel anrichten, den Schafskäse zerbröseln, über den Salat geben und mit Dillspitzen garnieren.

Zucchinisalat mit Tomaten und Kräutervinaigrette

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Vinaigrette:
3 Romatomaten
1 TL Dijonsenf
2 EL Sherryessig
Salz, Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle
4 EL Traubenkernöl
1 Frühlingszwiebel
½ Tasse fein gehackte Kräuter (Kerbel, Basilikum, Estragon, Liebstöckel und Petersilie)

Für den Salat:
400 g Zucchini
400 g Romatomaten
1 römischen Salat
8 Zucchiniblüten

So wird's gemacht:

1. Die Tomaten waschen, die grünen Stielansätze herausschneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden und mit dem Mixstab pürieren. Anschließend durch ein Sieb in eine Porzellanschüssel streichen. Den Senf und den Essig mit dem







Schneebesen unterrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken, das Öl nach und nach dazugeben.
2. Die Frühlingszwiebel waschen, in feine Scheiben schneiden, mit den Kräutern zur Marinade geben.
3. Die Zucchini waschen, die Endstücke abschneiden, die Früchte in feine Würfel schneiden.
4. Die Tomaten waschen, über Kreuz einritzen und in kochendem Wasser 20 Sekunden blanchieren. In Eiswasser abschrecken, die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, die Stengelansätze herausschneiden und das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden.
5. Den Salat putzen, den Strunk abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Den Salat zerteilen, in kaltem Wasser vorsichtig waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb gut abtropfen lassen.
6. Die Salatblätter durch die Marinade ziehen und auf mittelgroßen Tellern in der Mitte anordnen. Die restliche Marinade zu den Zucchini- und Tomatenwürfeln geben und alles vorsichtig miteinander mischen. Auf den Salatblättern anrichten.
7. Die Zucchiniblüten vorsichtig unter fließendem kalten Wasser waschen, abtropfen lassen und den Salat damit garnieren.

Zucchinisalat mit Rosinen, Oliven und Schafskäse

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
- 2 EL Sherry medium
- 2 EL Sherryessig
- 1/4 TL Senfpulver
- 4 EL kalt gepreßtes Olivenöl
- Salz
- schwarzen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
- 100 g kalifornische Rosinen
- 150 g trockenen Schafskäse
- 200 g schwarze Oliven
- 500 g Zucchini
- 1 Kopf Radicchio
- 1 Zweig frischen Oregano

So wird's gemacht:
1. Sherry, Sherryessig und Senfpulver mit dem Schneebesen verrühren, das Öl nach und nach unterrühren und die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Rosinen und den zerbröselten Schafskäse in die Marinade geben.
3. Die Oliven entkernen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in die Marinade geben.
4. Die Zucchini waschen, die Endstücke abschneiden. Die Früchte der Länge nach vierteln, anschließend in dünne Scheiben schneiden, in die Marinade geben und alles miteinander mischen.
5. Den Strunk der Radicchios abschneiden, die äußeren Blätter entfernen. Den Radicchiokopf zerteilen, in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.
6. Die Radicchioblätter auf mittelgroßen Tellern anordnen, den Zucchinisalat darauf anrichten und mit den gewaschenen und gezupften Oreganoblättern garnieren.



Bunter Paprikasalat mit Champignons und Mandeln

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

- ⅛ l Champignonfond (S. 17)
- 1 EL milden Dijonsenf
- 1 EL Sherryessig
- 1 Spritzer Tabasco
- Salz
- Zucker
- weißen Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Traubenkernöl
- 1 Bund Schnittlauch

Für den Salat:

- 600 g grüne, gelbe und rote Paprikaschoten
- 250 g kleine weiße Champignons
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Kopf Radicchio
- 150 g ganze Mandeln
- 1 Zweig frisches Koriandergrün

So wird's gemacht:

1. Den Champignonfond mit Senf und Essig in einer Porzellanschüssel mit dem Schneebesen verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und das Öl nach und nach unterrühren. Den Schnittlauch waschen, trokkentupfen, fein schneiden und unter die Marinade rühren.
2. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, die weißen Trennwände entfernen. Die Schoten in feine Streifen schneiden. Alles in eine Porzellanschüssel geben und mit einem Teil der Marinade mischen.
3. Die Champignons putzen, die Wurzeln entfernen. Die Pilze kurz unter fließendem kalten Wasser waschen, abtropfen lassen und in feine Scheiben schneiden. Anschließend mit Zitronensaft beträufeln.
4. Den Radicchio putzen, vom Strunk und den Außenblättern befreien. Die Blätter auseinanderteilen und waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen. Die Hälfte der Blätter in feine Streifen schneiden und mit den Champignons zu dem Paprikasalat geben.
5. Die Radicchioblätter durch die Marinade ziehen und 4 tiefe Teller damit auslegen. Den Paprikasalat auf den Salatblättern anrichten und mit der restlichen Marinade begießen, mit dem gewaschenen Koriander und den Mandeln garnieren.
(auf dem Foto rechts: unten)

Paprikasalat mit Basilikum und Knoblauchcroûtons

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Marinierzeit: ca. 10 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

- 2 Fleischtomaten
- Salz, Zucker
- schwarzen Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. gemahlenes Chilipulver
- 1 EL Sherryessig
- ⅛ l Olivenöl
- ⅛ l Traubenkernöl

Für den Salat:

- 1000 g rote Paprikaschoten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- ⅛ l Olivenöl
- 16 Knoblauchzehen
- 1 großen Bund Basilikum
- 1 kleines Stangenweißbrot oder Baguette

So wird's gemacht:

1. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und mit den Gewürzen und dem Essig etwa 1 Minute durchmixen. Das Öl nach und nach dazugeben und anschließend durch ein Sieb passieren.
2. Die Paprikaschoten waschen und halbieren. Die Kerngehäuse und die Trennwände entfernen. Die Schoten in grobe Streifen schneiden und würzen.
3. Das Öl in eine große Pfanne geben, erhitzen und die Schoten darin etwa 2 Minuten kräftig braten lassen, herausnehmen und beiseite stellen. Den Knoblauch schälen, in das heiße Öl geben und etwa 2 Minuten rösten.
4. Das Basilikum waschen, die Stiele entfernen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in die Marinade geben und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Das Weißbrot in dünne Scheiben schneiden, in das Öl geben und von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Den Salat auf großen Tellern anrichten und die Croûtons ringsherum verteilen.
(auf dem Foto rechts: Mitte)

Paprikasalat mit frischem Knoblauch und Basilikum

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
Vorheizen des Backofens auf 220°C
Marinierzeit: ca. 4 Stunden

Sie benötigen für 4 Personen:

- 500 g grüne Paprikaschoten
- 500 g rote Paprikaschoten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knolle Knoblauch mit Grün
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- ½ l kalt gepreßtes mildes Olivenöl

So wird's gemacht:

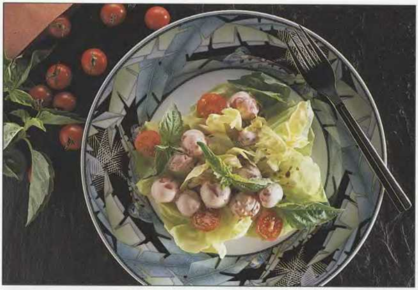
1. Die Paprikaschoten waschen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Mit Olivenöl bestreichen. Im Backofen bei 220°C etwa 30 Minuten bräunen lassen. Die Schoten anschließend herausnehmen und 10 Minuten abkühlen lassen.



2. Die Haut der Paprikaschoten abziehen, die Schoten entkernen und in breite Streifen schneiden. In eine Schüssel legen. Den Basilikum waschen, trockentupfen, in Streifen schneiden und über die Paprikaschoten geben.
3. Einige Blätter für die Garnitur beiseite legen. Den Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und über die Paprikastreifen geben. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle bestreuen.
4. Das Öl über die Zutaten gießen und alles etwa 4 Stunden marinieren lassen.
5. Anschließend die marinierten Paprikaschoten herausnehmen und das Olivenöl abtropfen lassen. Auf mittelgroße Teller anrichten und mit dem restlichen Basilikum garnieren. (auf dem Foto oben: oben)

Tip

Dazu paßt französisches Stangenweißbrot, das man in Scheiben schneidet, mit dem restlichen Olivenöl bestreicht und anschließend im Backofen leicht anröstet. Benutzen Sie für diesen Salat ein leichtes, nicht zu strenges Olivenöl, wie jenes aus der Toskana.



Kirschtomatensalat mit rosa Pfeffer

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

1 Eigelb
1 TL Crème fraîche
2 TL Balsamessig
2 EL Traubenkernöl
2 TL in Essig eingelegte rosa Pfefferkörner
4 BLätter frischen Basilikum
1 Schalotte
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle
Zucker

Für den Salat:

800 g Kirschtomaten
1 Kopfsalat

Zum Garnieren:

1 Bund Basilikum

So wird's gemacht:

1. Das Eigelb und die Crème fraîche in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Den Essig dazugeben und dann das Öl langsam unterrühren.
2. Die Pfefferkörner zwischen den Fingerspitzen zerreiben. Den Basilikum waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotte fein hacken und mit dem Basilikum unter die Marinade rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Die Kirschtomaten vorsichtig einritzen, ganz kurz in kochendes Wasser geben, in Eiswasser abschrecken und dann die Haut abziehen.
4. Ein Viertel der Tomaten halbieren und beiseite stellen. Die restlichen Tomaten im Ganzen in die Marinade geben und mit einem flachen Holzlöffel vorsichtig darin wenden.
5. Den Salat putzen, den Strunk und die harten Außenblätter entfernen. Den Kopfsalat zerteilen, in kaltes Wasser geben, vorsichtig waschen und trockenschleudern.
6. Die Salatblätter auf mittelgroßen Tellern von innen nach außen legen, darauf den Tomatensalat anrichten und mit den Tomatenhälften und dem Basilikum garnieren.
(auf dem Foto oben)

Tomatensalat mit Knoblauch, Kapern und Oliven

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

100 g Ziegenkäse
6 EL kalt gepreßtes Olivenöl
60 g grob gehackte Kapern
1 große Gemüsezwiebel
6 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
150 g schwarze Oliven
Saft von 1 Zitrone
Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

1000 g vollreife Fleischtomaten
1 Bund glatte Petersilie

So wird's gemacht:

1. Den Ziegenkäse zusammen mit dem Olivenöl mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken und in eine Schüssel füllen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Die Kapern und die Zwiebeln unter den Ziegenkäse mischen.
3. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Petersilie waschen, die Stiele entfernen, die Petersilienblätter fein hakken. Die Oliven entkernen, in Scheiben schneiden und alles mit der Marinade mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Tomaten waschen, über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser etwa 20 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Die Haut abziehen, die Stengelansätze herausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden.
5. Die Tomatenscheiben auf mittelgroßen Tellern anrichten, die Marinade mit einem Löffel darüber verteilen und mit den abgezupften und gewaschenen Petersilienblättern garnieren.
(auf dem Foto rechts: oben)

Tomatensalat mit grünen Bohnen und Kapern

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

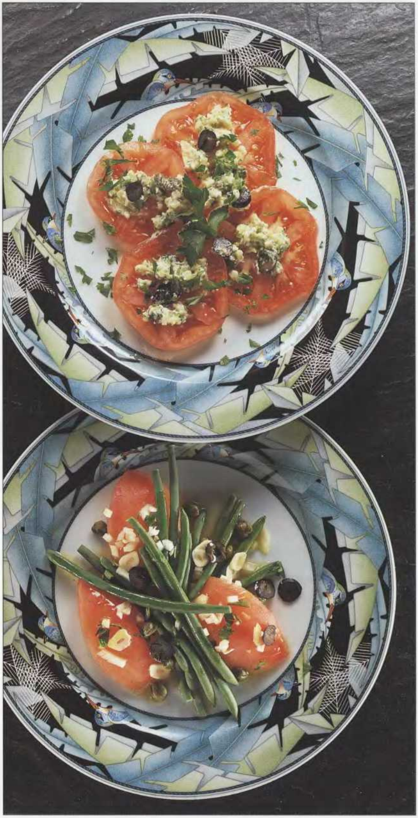
⅛ l Olivenöl
2 EL Rotweinessig
Salz, weißen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

600 g Fleischtomaten
300 g feine grüne Bohnen
2 Gemüsezwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
3 Knoblauchzehen
60 g große Kapern
20 schwarze Oliven

So wird's gemacht:

1. Das Öl und den Rotweinessig in eine große Schüssel geben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Tomaten waschen, über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser etwa 20 Sekunden blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Die Tomaten enthäuten, vierteln und entkernen.
3. Die Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten bißfest garen, in Eiswasser abschrecken, in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
4. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und grob schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
5. Die Tomaten, die Bohnen, die Zwiebeln, die Petersilie und den Knoblauch in die Marinade geben und alles zuletzt mit den Kapern mischen.
6. Den Salat auf großen Tellern anrichten, die Oliven in feine Scheiben schneiden und über den Salat verteilen.
(auf dem Foto rechts: unten)





Auberginensalat mit Salami

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
150 g Joghurt
3 EL Milch
Salz
Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Tabasco
Saft von 1 Zitrone

Für den Salat:

4 EL Olivenöl
600 g Auberginen
1 kleine Salatgurke
Salz
150 g Salami, in Scheiben

Zum Garnieren:

100 g schwarze Oliven

So wird's gemacht:

1. Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und zerdrücken, zusammen mit dem Joghurt, der Milch und den Gewürzen in einer Porzellanschüssel mit dem Schneebesen verrühren.
2. Die Auberginen waschen, die Stengelansätze herausschneiden. Die Früchte der Länge nach vierteln, in Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginenstreifen darin 2 Minuten dünsten. Herausnehmen, mit einem Küchenpapier abtupfen und erkalten lassen.
4. Die Gurke waschen, schälen, halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Gurkenwürfel etwas salzen und 20 Minuten ziehen lassen. Dann mit einem Küchenpapier abtupfen.
5. Die Salamischeiben in feine Streifen schneiden, alles zusammen in eine Porzellanschüssel füllen und mit der Marinade mischen.
6. Den Salat auf mittelgroßen Tellern anrichten und mit den halbierten und entkernten Oliven garnieren.



Maiskolbensalat mit Weintrauben und Pistazien

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
2 EL Orangensaft
1 TL Apfelmostessig
Salz
Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle
1 EL Pinienkernöl
2 EL Distelöl

Für den Salat:
1 roten Kopfsalat
24 frische junge Maiskolben, ca. 10 cm lang
50 g Butter
24 Weintrauben
50 g ungesalzene Pistazien
etwas frischen Kerbel

So wird's gemacht:

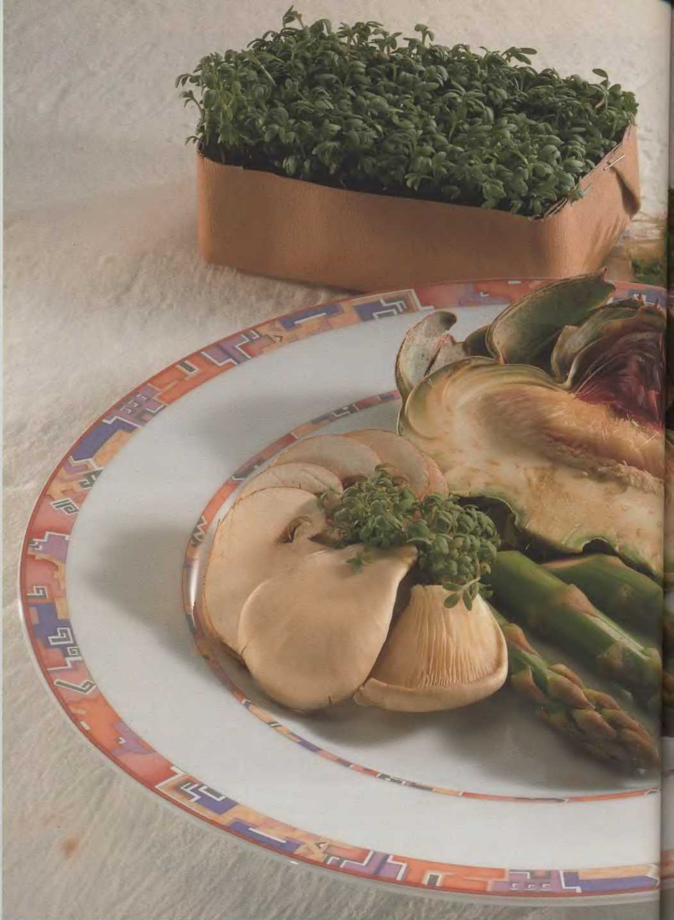
1. Den Orangensaft, den Essig und die Gewürze in einen Mixbecher geben und bei kleiner Mixgeschwindigkeit das Öl nach und nach dazugeben, bis sich alles gut miteinander verbunden hat.

2. Den Kopfsalat putzen, die Außenblätter und den Strunk entfernen. Die Innenblätter in kaltem Wasser vorsichtig waschen, anschließend in einer Salatschleuder trockenschleudern oder auf einem Sieb abtropfen lassen.

3. Die Blätter der Maiskolben entfernen und die Kolben waschen. Mit einer Tasse Wasser, etwas Salz, Zucker und der Butter 2 Minuten dünsten, anschließend herausnehmen und erkalten lassen.

4. Die Weintrauben waschen, halbieren und entkernen. Die Pistazien fein hacken.

5. Den Kopfsalat durch die Marinade ziehen und auf großen Tellern im oberen Drittel anrichten. Die Maiskolben ebenfalls marinieren und unterhalb der Salatblätter anrichten. Den Tellerrand mit Weintrauben auslegen und mit den Pistazien bestreuen. Mit einigen gewaschenen und abgezupften Kerbelblättchen garnieren.



Salate aus Spargel, Artischocken, Pilzen und Co.

Die feinsten der Gemüse dürfen auch in der Salatküche nicht fehlen. Kurze Garzeiten, feine Marinaden und edle Zutaten unterstreichen den zarten Geschmack und erfreuen jedes Feinschmeckerherz.



Spargelsalat mit Tomatenvinaigrette

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Vinaigrette:

2 Fleischtomaten
2 Schalotten
4 Blätter Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 TL Dijonsenf
2 EL Rotweinessig
Salz
Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle
4 EL kalt gepreßtes Olivenöl

Für den Salat:

Salz
Zucker
20 g Butter
1200 g grünen Spargel
2 Fleischtomaten
16 Blätter Basilikum

So wird's gemacht:

1. Die Tomaten waschen, vierteln, mit dem Mixstab pürieren und durch ein Sieb in eine Porzellanschüssel streichen.

2. Die Schalotten schälen und sehr fein hacken, den Basilikum waschen, trockentupfen und fein schneiden. Die Knoblauchzehe schälen, hacken und mit dem Messer zerdrücken. Schalotten, Basilikum und Knoblauch zu dem Tomatenpüree geben, den Senf und den Essig mit dem Schneebesen unterrühren, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und das Öl nach und nach dazugeben.

3. Etwa 1½ Liter Wasser aufkochen, Salz, Zucker und Butter hineingeben.

4. Den Spargel putzen und waschen. Die Stangen etwa 7 Minuten im Wasser kochen lassen. Herausnehmen und erkalten lassen, die Endstücke abschneiden.

5. Die Tomaten waschen, über Kreuz einritzen und etwa 20 Sekunden in kochendes Wasser geben. Herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen, die Tomaten halbieren, entkernen und dann in kleine Würfel schneiden.

6. Den Basilikum waschen und trockentupfen.

7. Die Spargelstangen vierteln und in der Marinade vorsichtig wenden.

8. Den Spargelsalat auf großen Tellern anrichten und mit den gewaschenen und trockengetupften Basilikumblättern und den Tomatenwürfeln garnieren.
(auf dem Foto: oben)





Spargelsalat mit Schinkenvinaigrette

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Vinaigrette:
- 1 TL Dijonsenf
- 2 EL Weißweinessig
- 4 EL Traubenkernöl
- 1 Zweig Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Eier
- 1 Fleischtomate
- 2 Schalotten
- 80 g gekochten Schinken
- Salz
- Zucker
- weißen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
- 600 g weißen Spargel
- 600 g grünen Spargel
- Salz
- Zucker
- 8 Wachteleier

Zum Garnieren:
- 1 Bund Kerbel

So wird's gemacht:

1. Den Senf und den Essig mit einem Schneebesen in einer Porzellanschüssel verrühren. Das Öl nach und nach dazugeben.

2. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trockentupfen und fein schneiden.

3. Die Eier in Wasser hart kochen, pellen und fein hacken. Die Tomate über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser etwa 20 Sekunden blanchieren. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen. Die Tomate entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein hacken.

4. Den Schinken fein würfeln und mit den Eier- und Tomatenwürfeln in die Vinaigrette geben, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und alles nochmals verrühren.

5. Den Spargel schälen, in kaltem Wasser waschen. Etwa 1½ Liter Wasser aufkochen, Salz und Zucker hineingeben. Zunächst den weißen Spargel darin etwa 10 Minuten kochen, herausnehmen und die Endstücke abschneiden. Dann den grünen Spargel in dem Wasser etwa 6 Minuten kochen, herausnehmen, die Endstücke abschneiden. Beide Spargelsorten abkühlen lassen.

6. Die Wachteleier 1½ Minuten in Wasser kochen. Anschließend abschrecken, sofort pellen und halbieren.

7. Die Spargelspitzen etwa 5 Zentimeter lang abschneiden und auf großen Tellern sternförmig mit den Spitzen nach außen anordnen. Die Vinaigrette mit 2 Eßlöffeln Spargelbrühe verdünnen und die Spargelspitzen damit beträufen.

8. Den restlichen Spargel in 1 Zentimeter große Stücke schneiden, vorsichtig in der restlichen Vinaigrette wenden. Den Spargelsalat in der Mitte der Teller anrichten und mit den Wachteleiern garnieren. Den Kerbel waschen, die Blättchen von den Stielen zupfen und den Salat damit garnieren.

(auf dem Foto: unten)

Spargelsalat mit Thunfischdressing

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für das Dressing:

150 g Thunfischfleisch in Öl
1/8 l Geflügelfond (S. 17)
Saft von 1 Zitrone
Worcestershiresauce
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 EL Distelöl

Für den Salat:

Salz
Zucker
20 g Butter
1200 g Stangenspargel
1 Zitrone
2 Schalen Gartenkresse

So wird's gemacht:

1. Den Thunfisch mit dem Geflügelfond in einen Mixbecher geben und etwa 1 Minute pürieren, mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken. Das Öl hinzufügen, nochmals pürieren und durch ein Sieb in eine Porzellanschüssel streichen.
2. Den Spargel putzen, schälen und waschen. Etwa 1½ Liter Wasser zum Kochen bringen. Salz, Zucker und die Butter hinzufügen. Den Spargel hineingeben und 10 Minuten kochen lassen. Anschließend die Stangen herausnehmen, die Endstücke abschneiden und den Spargel erkalten lassen.
3. Die Zitrone schälen und in feine Scheiben schneiden.
4. Die Gartenkresse vorsichtig in kaltem Wasser waschen und vom Anzuchtmaterial schneiden.
5. Den Spargel halbieren und auf großen Tellern sternförmig mit den Köpfen nach außen anrichten. Mit dem Thunfischdressing begießen und mit Kresse und Zitronenscheiben garnieren.
(auf dem Foto: unten)

Artischockenbodensalat mit Knoblauchvinaigrette

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Vinaigrette:

4 EL Artischockenfond (S. 17)
Saft von 1 Zitrone
1 EL Dijonsenf
3 Knoblauchzehen
2 Schalotten
4 Blätter Basilikum
Salz
schwarzen Pfeffer aus der Mühle
2 EL Distelöl
2 EL kalt gepreßtes Olivenöl

Für den Salat:

2 Fleischtomaten
1 Kopf Radicchio
100 g schwarze entsteinte Oliven
600 g Artischockenböden
(aus der Dose)

So wird's gemacht:

1. Den Artischockenfond, den Zitronensaft und den Senf in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Die Knoblauchzehen schälen und mit einer Presse zerdrücken. Die Schalotten schälen und fein hacken. Den Basilikum waschen, trockentupfen und fein schneiden.
2. Die Knoblauchzehen, die Schalotten und den Basilikum in die Marinade geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann das Öl nach und nach unterrühren.
3. Die Tomaten über Kreuz einritzen, in kochendem Wasser etwa 20 Sekunden blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen, die Tomaten halbieren, entkernen und in große Würfel schneiden.
4. Den Radicchio vom Strunk und den Außenblättern befreien. Den Kopf zerteilen, in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen. Dann in feine Streifen schneiden.
5. Die Oliven in feine Scheiben schneiden, die Artischockenböden vierteln.
6. Die Tomaten, den Radicchio, die Oliven und die Artischokken in die Vinaigrette geben, vorsichtig mit dem Salatlöffel unterheben und auf mittelgroßen Tellern anrichten.
(auf dem Foto: oben)







Champignonsalat mit Äpfeln und Brunnenkresse

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

1/8 l Kalbsfond (S. 17)
2 EL Sherryessig
4 EL Walnußöl
Salz
Zucker
roten und weißen Pfeffer aus der Mühle
6 Korianderblätter

Für den Salat:

600 g frische Steinchampignons
Saft von 1 Zitrone
2 Äpfel
1 großen Bund Brunnenkresse

So wird's gemacht:

1. Den Kalbsfond in einen Mixbecher geben, den Essig und das Öl nach und nach hineinrühren, dann mit den Gewürzen abschmecken.

2. Die Korianderblätter waschen, fein schneiden und hineingeben.

3. Die Champignons mit einem Küchentuch abreiben, die Stielenden abschneiden. Die Pilze unter fließendem kalten Wasser waschen und mit einem Küchentuch trockentupfen. Anschließend in feine Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

4. Die Äpfel waschen, schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in feine Streifen schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

5. Die Apfelstreifen und die Champignonscheiben in eine Schüssel geben, mit einem Teil der Marinade begießen und vorsichtig mit einem Löffel mischen.

6. Die Brunnenkresse von den Stielen zupfen, waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen. Die Kresse mit der restlichen Marinade vorsichtig mischen.

7. Die Brunnenkresse auf mittelgroßen Tellern in der Mitte anrichten, die Champignonscheiben und Apfelstreifen ringsherum anordnen.

Champignonsalat mit Sauerampfer und Himbeerdressing

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für das Dressing:
4 EL Geflügelfond (S. 17)
2 TL Himbeeressig
Salz, Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle
4 EL Walnußöl

Für den Salat:
500 g frische Champignons
Saft von 1½ Zitronen
300 g jungen Sauerampfer
50 g gehackte Mandeln

So wird's gemacht:
1. Den Geflügelfond und den Himbeeressig in einen Mixbecher geben, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und dann das Öl nach und nach untermixen.
2. Die Champignons mit einem Küchentuch abreiben, die Stielenden abschneiden. Die Pilze unter fließendem kalten Wasser waschen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Die Hälfte der Champignons in feine Scheiben schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Die restlichen Champignons in feine Streifen schneiden und ebenfalls mit etwas Zitronensaft beträufeln.
4. Den Sauerampfer verlesen, die Stiele abbrechen und die Blätter in kaltem Wasser waschen. Anschließend trockenschleudern oder in einem Sieb gut abtropfen lassen.
5. Die Sauerampferblätter und die Champignonstreifen in der Marinade wenden und auf vier mittelgroßen Tellern anrichten, mit den Champignonscheiben garnieren und die gehackten Mandeln darüberstreuen.
(auf dem Foto: links)

Austernpilz-Champignon-Salat mit Löwenzahn und Datteln

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für das Dressing:
4 EL Geflügelfond (S. 17)
2 EL Balsamessig
Salz
Zucker
weißen und rosa Pfeffer aus der Mühle
4 EL Walnußöl

Für den Salat:
200 g Champignons
200 g Austernpilze
Saft von 1 Zitrone
etwas Walnußöl
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle
350 g Löwenzahn
150 g frische Datteln
50 g Roquefort

So wird's gemacht:
1. Den Geflügelfond und den Balsamessig in einen Mixbecher geben, mit Salz, Zucker und weißem Pfeffer abschmecken. Dann das Öl nach und nach hineinmixen.
2. Die Champignons und die Austernpilze getrennt unter fließendem kalten Wasser waschen, trockentupfen und die Stielenden abschneiden.
3. Die Pilze in feine Streifen schneiden, mit dem Zitronensaft und etwas Walnußöl beträufeln, salzen, pfeffern und vorsichtig wenden, damit sich die Gewürze verteilen.
4. Den Löwenzahn putzen, von den Wurzeln befreien und den Salat zerteilen. Die Blätter in kaltem Wasser waschen, anschließend trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen. Die Blätter unter die Marinade heben und auf großen Tellern in der Mitte anrichten.
5. Die Datteln entkernen, in feine Streifen schneiden und auf dem Löwenzahn anrichten.
6. Den Roquefort zerbröseln und über dem Löwenzahn verteilen. Die Pilzstreifen ringsherum anordnen.
(auf dem Foto: rechts)





Marinierte Steinpilze mit Sauerampfer

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Marinierzeit: ca. 20 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für den Steinpilzsalat:

400 g Steinpilze
3 EL Steinpilzöl
Saft von 1 Zitrone
Meersalz aus der Mühle
weißen Pfeffer aus der Mühle

Für die Sauerampfermarinade:

1 Knoblauchzehe
2 TL Balsamessig
4 EL Olivenöl
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle

Für den Sauerampfersalat:

300 g junge Sauerampferblätter
1 Kopf Friséesalat

Zum Garnieren:

einige Kerbelzweige

So wird's gemacht:

1. Die Steinpilze vorsichtig mit einem Küchentuch von Schmutz befreien. Die Wurzeln abschneiden. Die Pilze unter fließendem kalten Wasser waschen, trockentupfen.
2. Die Steinpilze in feine Scheiben schneiden und auf einer großen Platte nebeneinanderlegen. Mit Steinpilzöl und Zitronensaft beträufeln, wenig salzen und pfeffern und etwa 20 Minuten marinieren lassen.
3. Die Knoblauchzehe schälen und in eine Schüssel pressen. Den Essig, das Öl und die Gewürze dazugeben und alles gut verrühren.
4. Die Stiele vom Sauerampfer abbrechen. Die Blätter in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Den Friséesalat putzen, nur die gelben Innenblätter verwenden. Diese in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb gut abtropfen lassen.
6. Den Sauerampfer und den Friséesalat in die Marinade geben und mehrmals wenden. Auf großen Tellern in der Mitte anrichten. Ringsherum die Steinpilzscheiben anordnen und das Ganze mit Kerbelblättchen garnieren.



Steinpilzsalat mit Avocados und Basilikumsauce

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Sauce:

2 Eigelb
1 TL Dijonsenf
2 TL Sherryessig
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle
½ TL Zucker
20 ml Walnußöl
50 ml Traubenkernöl
1 Schalotte
etwas Olivenöl zum Dünsten
1 Bund Basilikum

Für den Salat:

600 g frische Steinpilze
Saft von ½ Zitrone
½ Kopf Lollo Rosso
4 Avocados

Zum Garnieren:

16 Blätter Basilikum

So wird's gemacht:

1. Die Eigelbe mit Senf, Essig und den Gewürzen verrühren. Das Öl nach und nach mit einem Schneebesen darunterrühren.

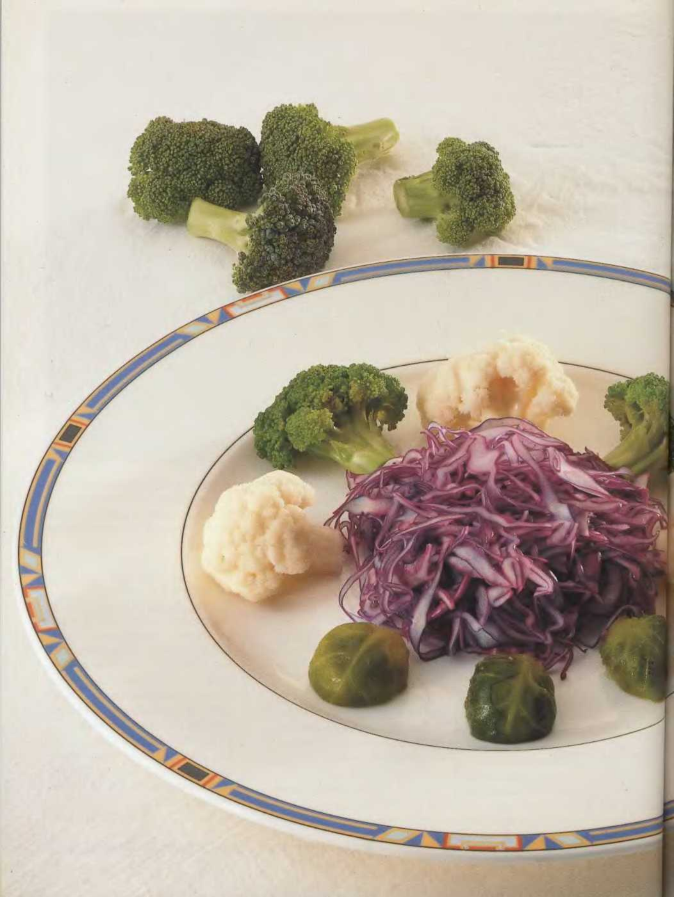
2. Die Schalotten schälen, hacken und mit etwas Öl anbraten, das Fett wegschütten und die Schalotten unter die Sauce rühren. Das Basilikum waschen, trockentupfen und die Blätter fein hacken. Das gehackte Basilikum ebenfalls unter die Sauce rühren.

3. Die Steinpilze mit einem Küchentuch von der Erde befreien, unter fließendem kalten Wasser abspülen und abtropfen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und vorsichtig unter die Sauce heben, so daß die Pilze nicht zerbrechen.

4. Den Lollo Rosso putzen, die Blätter zerteilen, waschen und abtropfen lassen.

5. Die Avocados schälen, halbieren und entkernen. Vier Hälften mit etwas Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen. Die anderen vier Hälften in Scheiben schneiden und unter den Steinpilzsalat heben.

6. Den Lollo Rosso auf großen Tellern anrichten, die Avocadohälften darauflegen und diese mit dem Pilzsalat füllen und mit den Basilikumblättern garnieren.



Salate aus Kohlgemüse

Wer an Weiß- und Rotkohl denkt, denkt an Winterszeit, Frost und deftige Eintöpfe. Daß man jedoch aus Wirsing, Kohl und anderen Vertretern dieser Gemüsefamilie überraschende Salatkreationen zaubern kann, zeigen die nächsten Seiten.





Blumenkohlsalat mit roten Zwiebeln

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für den Salat:
1 großen Kopf Blumenkohl
2 Bund rote Frühlingszwiebeln
(ca. 300 g)
¼ l Rotwein
2 EL Himbeeressig
2 Lorbeerblätter
Salz
Zucker
1 Knoblauchzehe

Für die Marinade:
1 TL Dijonsenf
Salz
Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle
4 EL Walnußöl

Außerdem:
1 Kopfsalat

So wird's gemacht:

1. Den Blumenkohl putzen, den Strunk abschneiden, den Kopf in kleine Röschen teilen und diese waschen.

2. Die Zwiebeln putzen, Wurzeln und Außenblätter entfernen, das Grün bis auf 3 Zentimeter abschneiden, waschen, in feine Streifen schneiden und später zur Garnitur verwenden. Das restliche der Zwiebeln ebenfalls kleinschneiden.

3. Den Rotwein mit dem Essig, den Lorbeerblättern, 1 Prise Salz und Zucker zum Kochen bringen. Die geschälte Knoblauchzehe und die Blumenkohlröschen darin etwa 5 Minuten abgedeckt kochen. Die Röschen sollten noch bißfest sein. Herausnehmen und erkalten lassen.

4. Die Zwiebeln in dem gleichen Sud etwa 3 Minuten blanchieren, herausnehmen und anschließend erkalten lassen.

5. ⅛ Liter Blumenkohlwasser in einen Mixbecher füllen und mit dem Pürierstab den Senf, die Gewürze und nach und nach das Öl darunterschlagen.

6. Vom Kopfsalat die äußeren Blätter entfernen, die übrigen vom Strunk lösen, in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.

7. Die Blätter einzeln durch die Marinade ziehen und auf großen Tellern von innen nach außen anordnen.

8. Die Zwiebeln und die Blumenkohlröschen in die Marinade geben und mischen, auf den Salatblättern anrichten und das Ganze mit den Lauchstreifen garnieren.
(auf dem Foto: oben)

Brokkolisalat mit Mandeln

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
2 Eigelb
1 TL Dijonsenf
½ TL mildes rotes Paprikapulver
Salz, Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuß
⅛ l Traubenkernöl
2 EL Weißweinessig
2 EL Crème fraîche
2 EL Milch

Für den Salat:
600 g Brokkoli
150 g frische Champignons
Saft von 1 Zitrone
100 g grüne Oliven, mit Paprika gefüllt
10 Blätter frisches Basilikum
20 g Butter
100 g Mandelstifte

So wird's gemacht:

1. Die Eigelbe mit dem Senf und dem Paprikapulver verrühren, mit den Gewürzen abschmecken und das Öl mit dem Schneebesen unterrühren. Essig, Crème fraîche und Milch dazugeben.

2. Den Brokkoli waschen, die Röschen abschneiden, die Stiele schälen, die Enden entfernen und die Stiele in Scheiben schneiden. Die Röschen in 2 Liter kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Brokkolistiele 2 Minuten blanchieren und ebenfalls in Eiswasser abschrecken.

3. Die Champignons putzen, die Stielenden abschneiden. Die Pilze unter fließendem kalten Wasser waschen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Sofort mit Zitronensaft beträufeln.

4. Die Oliven halbieren, den Basilikum waschen und fein schneiden.

5. Die Brokkoli, die Champignons, die Oliven und den Basilikum in die Marinade geben und unterheben.

6. Den Salat auf mittelgroßen Tellern anrichten. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Mandeln darin rösten und über den Salat streuen.
(auf dem Foto: unten)





Wirsingsalat mit gebratenen Champignons

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

⅛ l Geflügelfond (S. 17)
2 Schalotten
2 EL Himbeeressig
1 EL süßen Senf
Salz
Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle
4 EL Traubenkernöl

Für den Salat:

1 Kopf Wirsing (ca. 800 g)
250 g frische Champignons
80 g Butter
80 g mageren Speck, in Würfeln
½ Baguette oder Weißbrot



So wird's gemacht:

1. Den Geflügelfond zum Kochen bringen. Die Schalotten schälen, fein hacken. In den Geflügelfond geben und etwa 2 Minuten kochen lassen.
2. Den Fond abkühlen lassen, bis er handwarm ist, in einen Mixbecher geben und mit dem Essig, dem Senf und den Gewürzen kurz verquirlen. Das Öl nach und nach untermixen.
3. Den Wirsing putzen, die äußeren Blätter und den Strunk entfernen. Den Kopf in feine Streifen schneiden, waschen und in 1½ Liter kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten kochen. In Eiswasser abschrecken und die Streifen abtropfen lassen. Den Wirsing in eine Porzellanschüssel geben, mit der Marinade begießen, mischen und durchziehen lassen.
4. Die Champignons putzen, die Stielenden abschneiden. Die Pilze unter fließendem kalten Wasser waschen, abtropfen lassen und achteln.
5. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, die Speckwürfel darin goldbraun braten, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, auf einem Küchenkrepp kurz abtropfen lassen und unter den Salat heben.
6. Die Champignons in die Butter geben, goldbraun braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Das Weißbrot in feine Würfel schneiden und mit der restlichen Butter in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun braten.
8. Den Wirsingsalat auf mittelgroßen Tellern anrichten, mit den Champignons und den Brotwürfeln bestreuen.
(auf dem Foto: oben)

Wirsingsalat mit Speck und Äpfeln

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

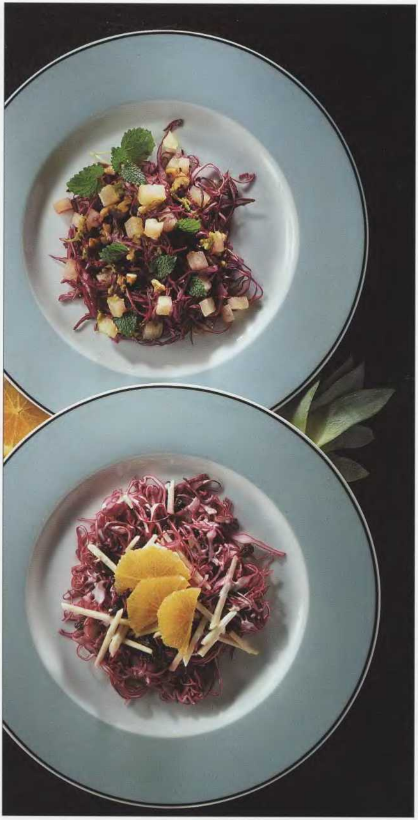
150 g Joghurt
2 EL Crème fraîche
2 EL Milch
Saft von 1 Zitrone
1 Spritzer Tabasco
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

1 Kopf Wirsing (ca. 700 g)
2 grüne Äpfel
20 g Butter
150 g mageren Schwarzwälder Speck

So wird's gemacht:

1. Den Joghurt, die Crème fraîche, die Milch und den Zitronensaft in einer Porzellanschüssel mit dem Schneebesen verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
2. Den Wirsing putzen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk herausschneiden. Den Wirsing vierteln und in 1½ Liter kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Wirsingstreifen mit der Marinade mischen.
3. Die Äpfel waschen, schälen, halbieren, entkernen, in feine Streifen schneiden und zum Wirsing geben. Den Wirsingsalat auf mittelgroßen Tellern anrichten.
4. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Speck würfeln, darin von allen Seiten braten, die Würfel auf einem Sieb abtropfen lassen und über den Salat streuen.
(auf dem Foto: unten)



Rotkrautsalat mit frischer Ananas

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Marinierzeit: ca. 15 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

1/8 l Ananassaft
1 EL Honig
3 EL Apfelessig
4 EL Walnußöl
3 unbehandelte Limonen
Salz
schwarzen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

1 kleinen Kopf Rotkraut (ca. 600 g)
1 frische Ananas (ca. 400 g)
100 g Walnußkerne
einige Zweige Zitronenmelisse

So wird's gemacht:

1. Den Ananassaft, den Honig und den Essig in einen Mixbecher geben, das Öl nach und nach daruntermixen.
2. Die Limonenschale fein abreiben, in die Marinade geben und diese mit den Gewürzen abschmecken.
3. Den Rotkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden. Den Kohl fein hobeln, kurz waschen, mit der Marinade begießen, gut mischen und 15 Minuten marinieren lassen.
4. Die Ananas waschen, schälen, das Grün abtrennen. Die Frucht der Länge nach vierteln, den Strunk herausschneiden, das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und zum Rotkohl geben.
5. Die Walnußkerne grob hacken und unter den Salat mischen.
6. Den Salat auf mittelgroßen Tellern anrichten und mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.
(auf dem Foto links: oben)

Rotkrautsalat mit Birnen und Ingwer

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Marinierzeit: ca. 20 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
10 g frische Ingwerwurzel
1 EL Honig
3 EL Honigessig
200 g Joghurt
2 EL Sherry medium
½ TL Senfpulver
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
1 kleinen Kopf Rotkohl (ca. 600 g)
100 g kalifornische getrocknete Weinbeeren
3 reife Williams Christbirnen
1 Orange

So wird's gemacht:
1. Die Ingwerwurzel schälen, fein hacken, mit dem Honig, dem Essig und etwas Wasser 3 Minuten kochen, dann erkalten lassen. Den Sud mit dem Joghurt und dem Sherry in einer Porzellanschüssel verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
2. Den Rotkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden. Den Kohl halbieren, fein hobeln, mit den Weinbeeren in die Marinade geben und unterheben, 20 Minuten marinieren lassen.
3. Die Birnen waschen, schälen, halbieren und entkernen, in feine Streifen schneiden, zu dem Salat geben und unterheben. Den Salat auf tiefen Tellern anrichten.
4. Die Orange sorgfältig schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen. Die Orange halbieren, in Scheiben schneiden und den Salat damit garnieren.
(auf dem Foto links: unten)



Rotkrautsalat mit Orangen und Kastanien

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Vorheizen des Backofens auf 200°C
Marinierzeit: ca. 20 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
⅛ l Orangensaft
⅛ l schwarzen Johannisbeersaft
Zucker
2 EL Rotweinessig
1 Prise gemahlenen Zimt
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle
4 EL Walnußöl

Für den Salat:
800 g Rotkraut
4 Orangen
300 g Eßkastanien
50 g Butter
50 g Zucker
100 g Sultaninen

So wird's gemacht:
1. Den Orangensaft und den Johannisbeersaft bei mittlerer Hitze mit etwas Zucker auf die Hälfte einkochen lassen. Den Essig, die Gewürze und das Öl nach und nach mit dem Schneebesen darunterrühren.
2. Das Rotkraut waschen, von den Außenblättern befreien, vierteln, den Strunk herausschneiden. Die Krautviertel auf einem Küchenhobel fein raspeln. Alles in die Marinade geben und 20 Minuten ziehen lassen.
3. Die Orangen schälen, so daß die weiße Haut entfernt wird, und die Orangenfilets herausschneiden.
4. Die Kastanien über Kreuz einritzen, 20 Minuten bei 200°C in den heißen Backofen geben, herausnehmen, schälen und halbieren.
5. Die Butter mit dem Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Kastanien dazugeben und etwa 5 Minuten braten lassen. Die Sultaninen dazugeben und nochmals 2 Minuten braten lassen, dabei ständig mit einem Holzlöffel umrühren.
6. Den Rotkrautsalat auf mittelgroßen Tellern anrichten, die Orangenfilets ringsherum legen, mit Kastanien und den Sultaninen garnieren.
(auf dem Foto oben)

Weißkrautsalat mit Korinthen und Äpfeln

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

4 EL Crème fraîche
2 EL Mayonnaise (S. 17)
1 TL scharfen Senf
Saft von 1 Zitrone
⅛ l Ananassaft
1 Msp. Chilipulver
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

700 g Weißkraut
2 grüne Äpfel
125 g Korinthen
80 g Walnußkerne
1 Strauß frischen Kerbel

So wird's gemacht:

1. Die Crème fraîche, die Mayonnaise und den Senf in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, den Zitronen- und den Ananassaft dazugeben. Die Marinade mit den Gewürzen abschmecken und nochmals verrühren.

2. Das Weißkraut putzen, die Außenblätter entfernen. Den Krautkopf waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden und das Kraut sehr fein hobeln. Mit etwas Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen, dann durch ein Küchentuch ausdrücken. Das Kraut mit der Marinade vermischen.

3. Die Äpfel waschen, schälen, halbieren und entkernen, in feine Streifen schneiden, mit den Korinthen zu dem Kohl geben und unterheben.

4. Den Salat auf mittelgroßen Tellern anrichten, mit Walnußkernen und gewaschenen und abgezupften Kerbelblättchen garnieren.
(auf dem Foto: oben)



Weißkrautsalat mit Paprikaschoten und Knoblauch

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Marinierzeit: ca. 15 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
⅛ l Geflügelfond (S. 17)
3 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
Salz
Zucker
schwarzen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:
1 kleinen Weißkohl (ca. 650 g)
350 g grüne Paprikaschoten
1 große Gemüsezwiebel (ca. 150 g)
4 Knoblauchzehen

Zum Garnieren:
einige Petersilienzweige

So wird's gemacht:

1. Alle Zutaten für die Marinade zusammen erhitzen und 2 Minuten kochen lassen.

2. Den Weißkohl von den äußeren Blättern befreien und den Strunk herausschneiden. Den Kohlkopf vierteln und in feine Streifen schneiden. Kurz in kaltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Den Kohl in eine Porzellanschüssel geben, mit der noch warmen Marinade begießen und 15 Minuten ziehen lassen.

3. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, die Trennwände herausschneiden. Die Hälften in feine Streifen schneiden, zum Kohlsalat geben und unterheben.

4. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls zum Salat geben.

5. Die Knoblauchzehen schälen, in feine Scheiben schneiden, mit dem Salat mischen und diesen nochmals abschmecken.

6. Den Salat auf tiefen Tellern anrichten und mit gewaschenen und abgezupften Petersilienblättchen garnieren.
(auf dem Foto: unten)







Rosenkohlsalat mit Walnüssen und Himbeeressig

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

⅛ l Kalbsfond (S. 17)
2 Schalotten
1 TL rosa Pfefferkörner
1 TL Dijonsenf
2 EL Himbeeressig
Salz
schwarzen Pfeffer aus der Mühle
4 EL Walnußöl

Für den Salat:

600 g Rosenkohl
100 g Weintrauben
100 g Walnußkerne
100 g gekochten Schinken
20 g Butter

So wird's gemacht:

1. Den Kalbsfond in einen Topf geben und erhitzen. Die Schalotten schälen, fein hacken, die Pfefferkörner zerdrücken und alles zusammen 3 Minuten im Fond kochen.

2. Den Fond abkühlen lassen, bis er handwarm ist. In einen Mixbecher geben, den Senf und den Essig dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken und das Öl mit dem Mixstab nach und nach darunterquirlen.

3. Die Rosenkohlröschen putzen, die Strünke abschneiden und die Röschen in einzelne Blätter teilen. Anschließend waschen, in 1½ Liter kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten kochen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

4. Die Weintrauben waschen, halbieren und entkernen. Die Walnußkerne grob hacken.

5. Den Rosenkohl, die Nüsse und die Weintrauben in die Marinade geben und unterheben, den Salat auf mittelgroßen Tellern anrichten.

6. Den Schinken in feine Streifen schneiden, die Butter in einer Pfanne erhitzen, den Schinken darin braten und über dem Salat verteilen.



Rosenkohlsalat mit Linsensprossen und Pampelmusen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

- ⅛ l Orangensaft
- Saft von ½ Zitrone
- 2 Eigelb
- 4 EL Traubenkernöl
- 1 Spritzer Tabasco
- Salz, Zucker
- weißen Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

- 500 g Rosenkohl
- 200 g Linsensprossen
- 150 g Weintrauben
- 2 Pampelmusen
- 50 g gehackte Mandeln

So wird's gemacht:

1. Den Orangensaft, den Zitronensaft und die Eigelbe in einen Mixbecher geben und verquirlen. Das Öl nach und nach daruntermixen und die Marinade mit den Gewürzen abschmecken.

2. Die Rosenkohlröschen putzen, die Strünke abschneiden. Die Röschen in die einzelnen Blätter teilen, waschen und in 1½ Liter kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrekken und abtropfen lassen.

3. Die Linsensprossen waschen und abtropfen lassen. Die Weintrauben waschen, halbieren und entkernen.

4. Die Pampelmusen gründlich schälen, die weiße Haut entfernen und die Filets herausschneiden.

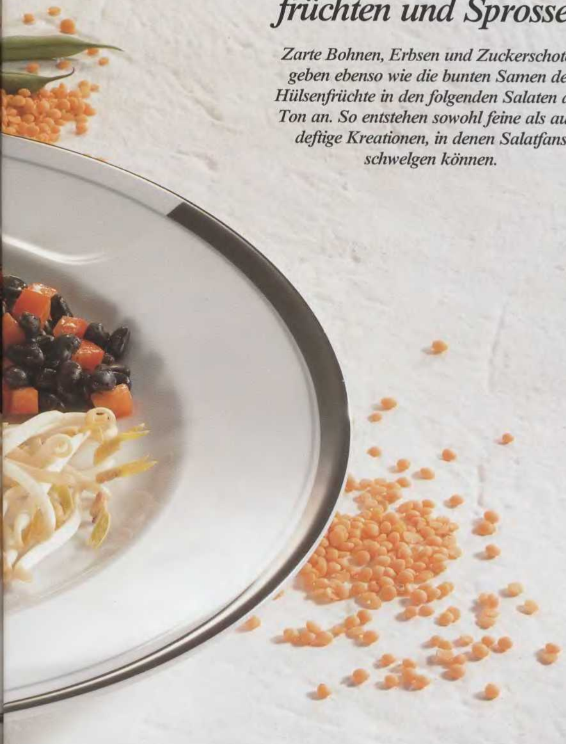
5. Den Rosenkohl, die Linsensprossen und die Weintrauben in eine Schüssel geben, mit Marinade begießen und alles mischen.

6. Den Salat auf mittelgroßen Tellern anrichten, mit den Pampelmusenfilets garnieren und mit den gehackten Mandeln garnieren.



Salate aus Hülsen- früchten und Sprossen

Zarte Bohnen, Erbsen und Zuckerschoten geben ebenso wie die bunten Samen der Hülsenfrüchte in den folgenden Salaten den Ton an. So entstehen sowohl feine als auch deftige Kreationen, in denen Salatfans schwelgen können.



Zuckerschotensalat mit Mais und Karotten

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
150 g fettarmen Joghurt
2 EL Sahne
Saft von 1 Zitrone
Salz, Zucker, weißen Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuß

Für den Salat:
400 g Zuckerschoten
Salz, Zucker
20 g Butter
300 g Karotten
200 g Maiskörner
1 Zweig Koriandergrün

So wird's gemacht:

1. Den Joghurt mit der Sahne in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren und mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken.
2. Die Zuckerschoten putzen, die Fäden entfernen. Die Schoten waschen, in ¼ Liter kochendem Wasser mit etwas Salz, Zucker, Butter 4 Minuten blanchieren. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit einem Küchenpapier trockentupfen.
3. Die Karotten waschen, schälen und im Zuckerschotenwasser 4 bis 5 Minuten kochen. Herausnehmen, in kaltem Wasser abschrecken und in feine Würfel schneiden.
4. Die Maiskörner waschen, in dem Kochwasser 2 bis 3 Minuten blanchieren, herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Die Zuckerschoten auf mittelgroßen Tellern sternförmig anordnen und mit der Marinade beträufeln.
6. Den Mais und die Karotten mit der restlichen Marinade mischen und in der Mitte der Teller anrichten. Mit dem Koriandergrün garnieren.
(auf dem Foto: oben)



Wachsbohnen mit Honigvinaigrette und geräucherter Putenbrust

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:
1/8 l Geflügelfond (S. 17)
2 Schalotten
1 TL Dijonsenf
1 TL Senfpulver
1 EL Honig
2 EL Honigessig
Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle
4 EL Erdnußöl

Für den Salat:
1000 g Wachsbohnen
1 Zweig Thymian
1 Zweig Bohnenkraut
100 g geschälte Erdnüsse
150 g geräucherte Putenbrust, dünn geschnitten

So wird's gemacht:

1. Den Geflügelfond in einen Topf geben und erhitzen. Die Schalotten schälen, fein hacken, in den Fond geben und etwa 2 Minuten kochen lassen.

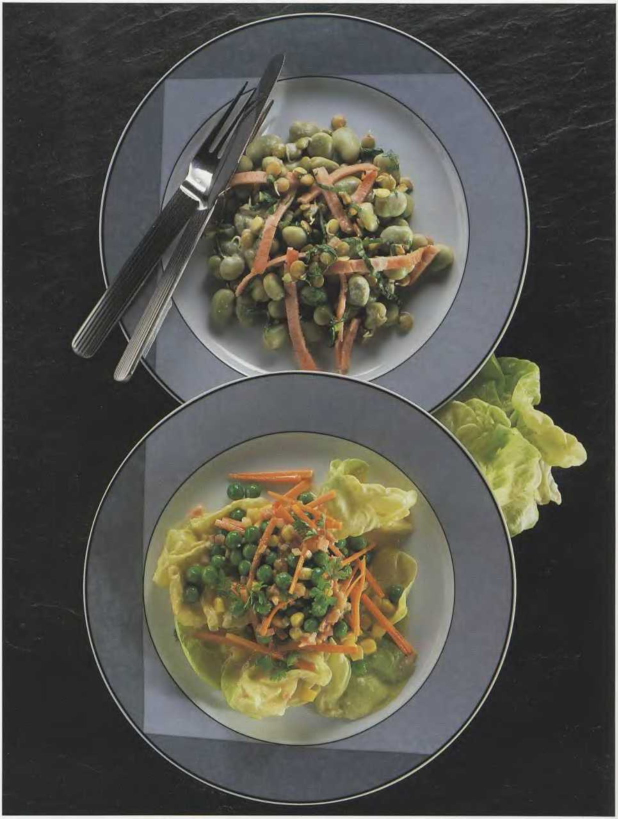
2. Den Fond abkühlen lassen, bis er handwarm ist. In einen Mixbecher geben, den Senf, das Senfpulver, den Honig und den Essig hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 20 Sekunden mit dem Mixstab verquirlen. Das Öl nach und nach dazugeben.

3. Die Wachsbohnen putzen, von den Fäden befreien. Die Bohnen halbieren, waschen und in etwa 2 Liter kochendem Salzwasser 5 bis 7 Minuten kochen. In Eiswasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Bohnen in die Marinade geben und unterheben.

4. Thymian und Bohnenkraut waschen, die Blättchen abzupfen, fein hacken und in den Salat geben.

5. Den Salat auf mittelgroßen Tellern anrichten, die Erdnüsse fein hacken und darüberstreuen. Die Putenbrust zu Röllchen formen und auf den Salat setzen.
(auf dem Foto: unten)





Dicke-Bohnen-Salat mit Linsensprossen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
Marinierzeit: ca. 10 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

¼ l Geflügelfond (S. 17)
1 Zweig Bohnenkraut
4 Schalotten
2 EL Sherryessig
½ TL Dijonsenf
Salz
weißen Pfeffer aus der Mühle
4 EL Walnußöl

Für den Salat:

2000 g frische dicke Bohnen in der Schote
300 g Linsensprossen
50 g Borretschblätter
150 g mageren Kasseler Rippenspeer ohne Knochen
30 g Butter
24 Borretschblüten oder -blätter

So wird's gemacht:

1. Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen, das Bohnenkraut waschen, dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 2 Minuten kochen lassen, dann herausnehmen.
2. Die Schalotten schälen, fein hakken, in den Fond geben und nochmals etwa 1 Minute kochen lassen. Essig, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben, alles kurz aufkochen lassen und vom Ofen nehmen. Dann das Öl mit dem Pürierstab untermixen.
3. Die Bohnen aus der Schote nehmen, die weiße Haut entfernen und die Bohnen in kaltem Wasser waschen. In kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, in Eiswasser tauchen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Bohnen mit der Marinade mischen und 10 Minuten ziehen lassen.
4. Die Linsensprossen waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen, dann mit einem Küchentuch abtupfen. Die Sprossen zu den Bohnen geben.
5. Die Borretschblätter waschen, mit einem Küchentuch abtupfen, in feine Streifen schneiden, ebenfalls in die Marinade geben und unterheben.
6. Das Kasseler in dünne Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kasselerstreifen darin kurz von allen Seiten braten.
7. Den Salat auf mittelgroßen Tellern anrichten, die Kasselerstreifen darüber verteilen und mit Borretschblüten oder -blättern garnieren.
(auf dem Foto: oben)



Zuckererbsensalat

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

⅛ l Geflügelfond (S. 17)
1 EL Honigessig
1 Eigelb
Salz
Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle
3 EL Traubenkernöl
100 g gekochten Schinken
2 EL Pinienkerne

Für den Salat:

350 g feine grüne Erbsen
Salz
Zucker
20 g Butter
200 g Maiskörner
250 g Karotten
1 Kopfsalat

Zum Garnieren:

etwas Kerbel

So wird's gemacht:

1. Den Geflügelfond mit dem Essig, dem Eigelb und den Gewürzen in einer Porzellanschüssel verrühren. Mit dem Schneebesen das Öl nach und nach unterrühren.
2. Den gekochten Schinken fein würfeln, die Pinienkerne hacken, mit dem Messer zerdrücken, beides in die Marinade geben.
3. Die Erbsen waschen und in ¼ Liter kochendem Wasser mit etwas Salz, Zucker und Butter etwa 2 Minuten blanchieren, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und erkalten lassen.
4. In dem gleichen Kochwasser die Maiskörner etwa 5 Minuten kochen, herausnehmen, in Eiswasser abschrecken und erkalten lassen.
5. Die Karotten schälen, waschen und in feine Streifen schneiden.
6. Den Kopfsalat putzen, den Strunk und die Außenblätter entfernen, nur die zarten gelben Blätter verwenden. Diese in kaltem Wasser waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb abtropfen lassen.
7. Die Salatblätter durch die Marinade ziehen und auf tiefen Tellern anrichten. Die Erbsen, den Mais und die Karotten mischen und auf dem Salat anrichten. Mit der restlichen Marinade begießen und mit den gewaschenen und gezupften Kerbelblättchen garnieren.
(auf dem Foto: unten)

Rote Bohnen mit Orangenfilets und Mango

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Einweichzeit: ca. 2 Stunden

Sie benötigen für 4 Personen:

Für den Salat:
400 g rote Bohnen

Für die Marinade:
2 EL Tomatenketchup
Saft von 2 Limonen
Salz
Zucker
schwarzen Pfeffer aus der Mühle
1 Spritzer Tabasco
1 Spritzer Worcestershiresauce
3 EL Traubenkernöl
2 EL Orangensaft

Außerdem:
2 Orangen
1 große Mango (ca. 400 g)
einige Pfefferminzblätter

So wird's gemacht:
1. Die Bohnen etwa 2 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen.
2. Anschließend in ein Sieb geben und die Bohnen abspülen. In 1½ Liter Salzwasser etwa 60 Minuten kochen. In ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.
3. Das Tomatenketchup und den Limonensaft mit einem Schneebesen in einer Porzellanschüssel verrühren, mit Salz, Zucker, Pfeffer, Tabasco und Worcestershiresauce abschmecken. Das Öl nach und nach unterrühren und die Marinade mit dem Orangensaft verdünnen.
4. Die Bohnen in die Marinade geben und alles gut mischen.
5. Die Orangen so schälen, daß die weiße Haut mit abgeschnitten wird. Die einzelnen Filets herausschneiden und zu den Bohnen geben.
6. Die Mango schälen, das Fleisch vom Kern schneiden und mittelfein würfeln. Die Mangowürfel in die Marinade geben und alle Zutaten vorsichtig unterheben.
7. Den Salat in große Gläser füllen und mit den gewaschenen Pfefferminzblättern garnieren.
(auf dem Foto: links)

Salat von schwarzen und weißen Bohnen

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten
Einweichzeit: ca. 2 Stunden

Sie benötigen für 4 Personen:

Für den Salat:
150 g schwarze Bohnen
150 g weiße dicke Bohnen

Für die Marinade:
⅛ l Kalbsfond (S. 17)
3 EL Sherryessig
½ TL Senfpulver
1 Spritzer Tabasco
Salz, Zucker
schwarzen Pfeffer aus der Mühle
4 EL kalt gepreßtes Olivenöl
1 große Gemüsezwiebel
100 g alten Ziegenkäse

Außerdem:
20 frische Basilikumblätter
400 g grüne und rote Paprikaschoten

So wird's gemacht:
1. Die Bohnen 2 Stunden in kaltem Wasser einweichen, in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen.
2. Die Bohnen getrennt in je 1½ Liter Salzwasser etwa 60 Minuten kochen. Die Bohnen sollten bißfest sein. Das Wasser abgießen, die Bohnen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen.
3. Den Kalbsfond mit dem Essig, dem Senfpulver im Mixer verquirlen, mit den Gewürzen abschmecken und das Öl nach und nach untermixen. Den Fond in eine Schüssel geben.
4. Die Zwiebel schälen, fein hacken, mit dem zerbröselten Ziegenkäse mit einem Holzlöffel unter die Marinade geben. Die Bohnen anschließend unterheben.
5. 8 Basilikumblätter waschen, fein schneiden und zu der Marinade geben.
6. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen, die Trennhäute herausschneiden und die Schoten in feine Streifen schneiden. Zu der Marinade geben und alles mischen.
7. Den Salat auf tiefen Tellern anrichten und mit den restlichen gewaschenen Basilikumblättern garnieren.
(auf dem Foto: rechts)







Orangensalat mit Basilikum und Sojabohnenkeimlingen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

- 2 Eigelb
- 1 TL Honig
- ⅛ l Orangensaft
- 1 Spritzer Tabasco
- Salz
- roten Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Traubenkernöl

Für den Salat:

- 1 großen Kopfsalat
- 8 Orangen
- 1 Bund frischen Basilikum
- 80 g Paranußkerne
- 200 g Sojabohnenkeimlinge

So wird's gemacht:

1. Die Eigelbe, den Honig und den Orangensaft mit dem Schneebesen kräftig verrühren und die Gewürze dazugeben. Das Öl nach und nach unterrühren.

2. Den Salat putzen, den Strunk abschneiden und die harten Außenblätter entfernen. Die Stiele der restlichen Blätter herausbrechen, dann die Blätter in kaltem Wasser vorsichtig waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb gut abtropfen lassen.

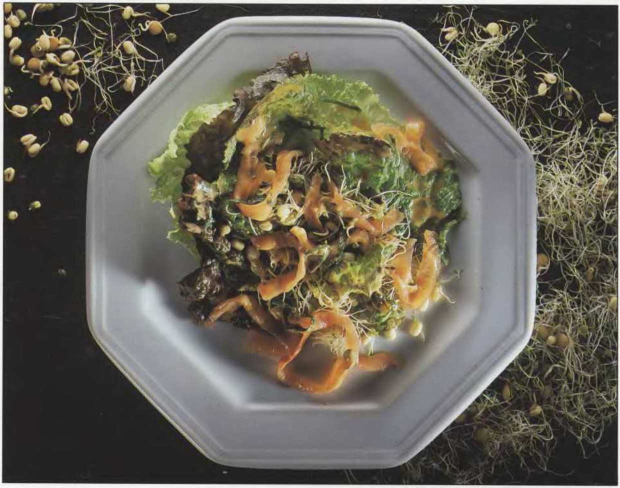
3. Die Orangen schälen, die weiße Innenhaut mit entfernen und die Filets mit einem Messer aus den Trennhäuten schneiden.

4. Den Basilikum waschen, die Blätter abzupfen. 16 Blätter für die Garnitur beiseite legen. Die restlichen Blätter in feine Streifen schneiden.

5. Die Paranüsse fein hacken. Die Sojabohnenkeimlinge waschen, abtropfen lassen und mit einem Küchentuch abtupfen.

6. Den Kopfsalat durch die Marinade ziehen und auf großen Tellern von innen nach außen anrichten.

7. Die restlichen Salatzutaten mit der Marinade mischen, in der Tellermitte anrichten und mit den Basilikumblättern garnieren.



Sprossensalat mit mariniertem Lachs

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde
Marinierzeit: ca. 20 Minuten

Sie benötigen für 4 Personen:

Für die Marinade:

2 Fleischtomaten
Salz
Zucker
weißen Pfeffer aus der Mühle
2 EL Weißweinessig
¼ l kalt gepreßtes Olivenöl
8 Blätter Basilikum

Für den Salat:

320 g frischen, parierten Lachs
1 großen Kopf roten Bataviasalat
80 g Alfalfasprossen
80 g Linsensprossen
80 g Mungobohnensprossen

So wird's gemacht:

1. Die Tomaten waschen, in Viertel schneiden, in den Mixer geben und würzen. Den Essig dazugeben und das Ganze 1 Minute pürieren. Das Öl nach und nach daruntermixen.
2. Die Sauce durch ein Sieb passieren. Die Basilikumblätter waschen, in feine Streifen schneiden und unter die Marinade rühren.
3. Den Lachs in feine Streifen schneiden, mit der Marinade von beiden Seiten bestreichen und etwa 20 Minuten marinieren lassen.
4. Den Bataviasalat putzen, den Strunk und die Außenblätter entfernen. Die Blätter zerteilen und die Stiele herausbrechen. Den Salat in kaltem Wasser vorsichtig waschen, trockenschleudern oder in einem Sieb gut abtropfen lassen.
5. Die Sprossen in ein Sieb geben und abbrausen, mit einem Küchentuch abtupfen. Den Salat und die Sprossen in die Marinade geben und vorsichtig unterheben.
6. Den Salat auf großen Tellern anrichten, mit den marinierten Lachsstreifen garnieren und sofort servieren.

Rezeptverzeichnis

Blattsalate





Salate aus Knollen- und Wurzelgemüse

Salate aus Fruchtgemüse



Salate aus Spargel, Artischocken, Pilzen und Co.

Salate aus Kohlgemüse



Salate aus Hülsenfrüchten und Sprossen





ISBN 3 8094 1206 6

Fotos: TLC-Foto-Studio GmbH, Velen-Ramsdorf; außer: Seite 5 o., 5 Mi., 94 o.: FALKEN Archiv Michael Brauner; Seite 95: FALKEN Archiv Christel und Wolfgang Feiler; Seite 21 li.: FALKEN Archiv Rolf Feuz; Seite 21 re.: FALKEN Archiv Ulrich Kopp.

Druck: Eurografica S.p.A., Marano Vicentino
Printed in Italy

048290195X4453 62



Knackig-frische Vielfalt

Dieses Kochbuch entfaltet die ganze Welt frischer, feiner Salate: Viele attraktive Rezepte für nicht Alltägliches mit Fleisch, Käse und Obst, Erlesenes mit Fisch und Pilzen sowie Aromatisches mit feinem Gemüse, Sprossen und Nüssen. Zu jedem Salat wird ein raffiniertes Dressing für den vollendeten Genuß vorgestellt. Eine ausführliche Einleitung bietet alles Wissenswerte und Hilfreiche rund um die Salateküche, wie Warenkunde, Einkauf, Lagerung und Vorbereitung der Salatzutaten.

Bassermann

ISBN 3-8094-1206-6

9 783809 412069

Titelfoto: Stefan Oberschelb Fotodesign, Frankfurt am Main
Rückseitenfoto: TLC-Foto-Studio, Velen-Ramsdorf